



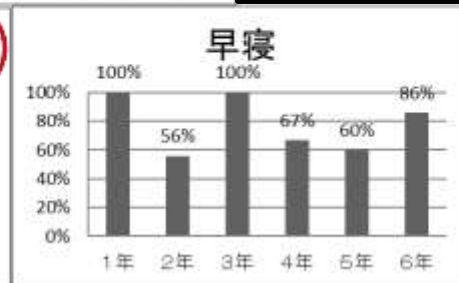
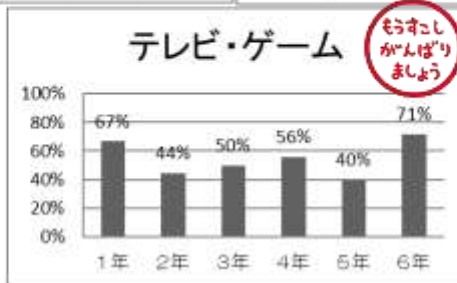
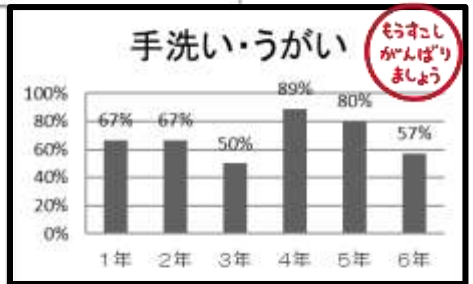
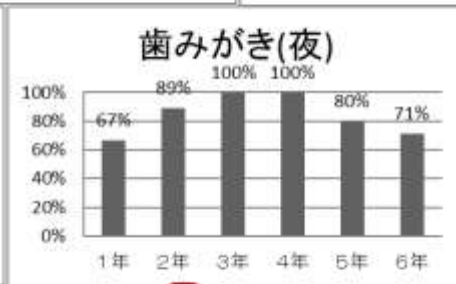
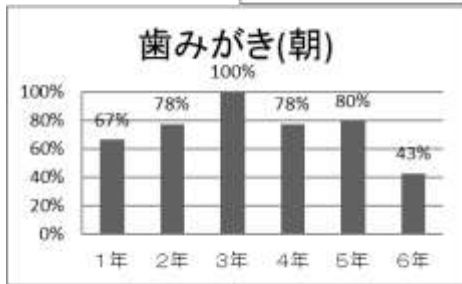
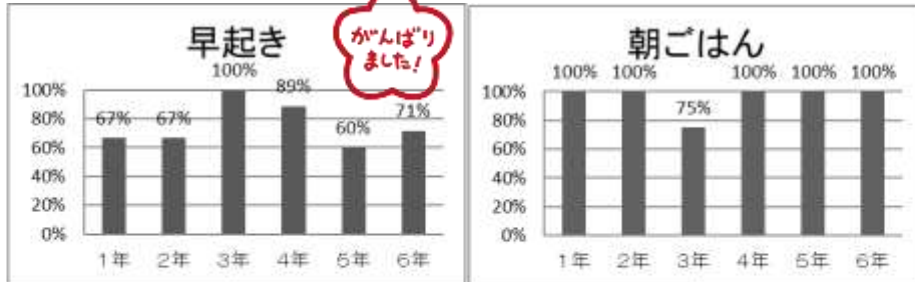
令和6年10月16日

向洋小学校 保健室

No.12

長子配付

10月の生活カレンダーの結果をお知らせします



手洗い忘れていませんか?



バイキンがたまりやすいところ



目に見えなくても手にはバイキンがたくさんついています。こまめに手を洗いましょう。

10月の保健目標

姿勢に気をつけて 目を大切にしよう

姿勢を確認しよう!

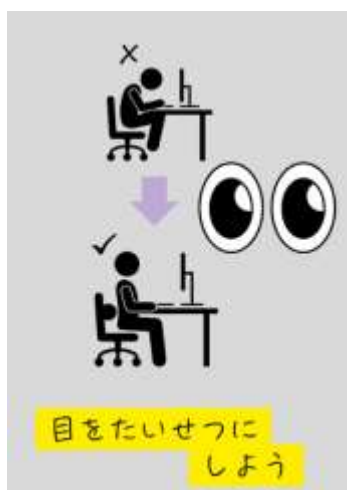
後頭部 肩甲骨 お尻 かかと

壁につけて立ってみよう

腰と壁の間に手のひらがぎりぎり入る隙間ができるくらいが良い姿勢の目安。隙間に手がすっぽり入ったり、がんばらないと頭からおしりを壁につけられなかったりする場合は、姿勢が悪くなっているサイン。良い姿勢を意識しよう。友だちと確認しあってみてね。



健康委員会でポスターを作りました!



目を守るために大切なこと

① 本や画面から30cm以上離れて見る。

② 30分に1回、20秒以上遠くを見て、目を休める。