



平成30年10月1日(月)
向洋小 保健室
No.11

運動会も終わり、だんだん涼しくなってきましたね。風邪をひいている人が増えてきています。寒いと感じた時にはおれる長袖の服があるといいですね。自分で体調管理をしましょう。10月は、マラソン大会があります。しっかり早寝・早起きを心がけましょう。



『10月のほけんもくひょう』

姿勢に気を付けて目を大切にしよう！

10月10日は【目の愛護デー】です！ゲームやテレビをやめて、目をしっかり休めましょう。普段の生活も見直してみよう！

目をやすめてね♡



＼こんな目の使い方要注意！！／

★本やテレビの距離が近い



★寝ころびながらみる



★長時間のテレビやゲーム



《情報は自から〇〇%》

白々の情報のほとんどは自から入ってきます。なんと！80%以上は自からの情報だそうです。みなさんの自は、怠っている以上にがんばっていますね。

これからは、自を休ませる時間を作りましょう。テレビやゲームの時間をへらして、自をとじたり、外で遊んで遠くの景色をみてみましょう。

◇ゲームやテレビは今日は何時間、何時までする、と決めてみましょう。



😊目の体操😊

◇目が疲れたときにやってみよう！



目線を上に2秒



目線をしたに2秒



目線を左に2秒



目線を右に2秒



ぎゅっと閉じてパッとひらく