


ほけんだより10月

運動会

毎日、一生懸命練習を頑張っている
様子を見ています! 万全の体調で運動会を
迎えられるように早寝早起きや
朝ご飯をしっかり食べて 
体調をととのえておこう



みんなで力を合わせて
笑顔でがんばります!



9月の保健室 利用の様子

🏥 病気

1位 腹痛
2位 頭痛
3位 気持ち悪い

🏥 けが

1位 打撲
2位 すり傷
3位 ねんざ

10月10日は 目の愛護デー



かぜ症状での来室や欠席が
少しずつ増えてきています。
不調があるときはゆっくりお家で
過ごすなど無理をせずに過ごしましょう♪

目にやさしい20-20-20ルール

アラーム・タイマー
じょうずに使おう

20分ごとに



たったの20秒でも
リフレッシュできる!

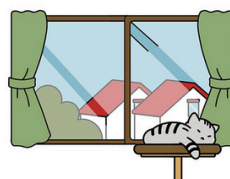
20秒以上



10歩先が約6m♪
まどそと窓の外をながめてもイイね

遠くを見る

〈20フィート(約6m)先を〉



20分間、同じ姿勢でいられますか? 疲れますよね!? 目の筋肉も同じです。遠く
を見ることで目の筋肉は休まります。デジタル機器とじょうずにおつきあいしましょう。

