

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みています！万全の体調で運動会を迎え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

①病気

- 1位 腹痛
- 2位 頭痛
- 3位 気持ち悪い

②けが

- 1位 打撲
- 2位 すり傷
- 3位 ねんざ

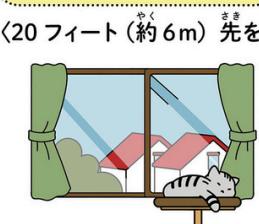
10月10日は目の愛護デー

目にやさしい 20-20-20 ルール

アラーム・タイマー
じょうずには使おう

たったの 20秒でも
リフレッシュできる！

10歩先が約 6m♪
窓の外をながめてもイイね



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
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。

