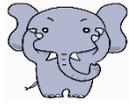


ぽかぽか

遠別小学校 ほけんしつ
2020.10.1
NO.10

10月の保健目標

目を
大切にしよう



「天高く馬肥ゆる秋」ということわざにあるように、空がすみきって高く見える季節がやってきました。昼間は暖かいです。朝晩は気温が下がってきます。寒い風が吹いている日、薄着のまま外へダッシュする人も…？かぜをひかないためにも、気温に合わせて服そうチェックを忘れずにし

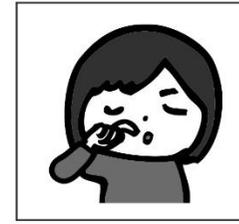
目のふちょう、じつは「つかれ目」かも…?!



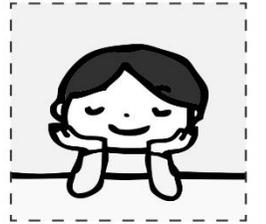
いたい・だるい



見えづらい



あけづらい

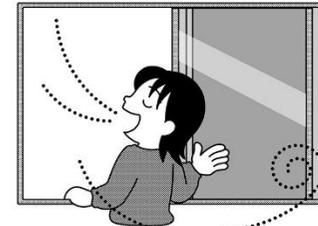


目もときどきひとやすみ!

#コロナに負けるな!

!!
がまんの
毎日に
イライラする
ときは…

窓を開けて、深呼吸



こまめに換気をして新鮮な空気を吸おう!

お部屋の片付け・そうじ



ジョギング・お散歩



軽い運動を続けましょう。



お手伝いもイイね!

!!
マスクを
はずして、

からだを
うごかしたら、!!
スッキリするよ!

【10月】

- 8日(木): 歯科検診(1-3年生)
- 15日(木): 歯科検診(4-6年生)
- 23日(金): 1年生心電図検査

【11月】

- 17日(火): 4・6年生脊柱側弯症検査

【12月】

- 日にちは未定: 2学期身体測定・視力検査



スマホ・ゲームの使い方を見直そう

ついつい長い時間、ゲームをしたり動画を見たりする人はいませんか。あなたの大切な目と姿勢を守るためにも、ルールを決めてつき合しましょう。

いちにちの
使用時間を
決めておく。



ときどき
やすむ。
1時間→15分ほど
休けい



部屋を
明るくする。

目と画面を
30cm
くらいあける。

「寝ながら
使う」
「ねこぜ」をさける。

