

10月) ほけんだより

照沼小学校 保健室

暑さも鞀らぎ、すごしやすい首が多くなってきました。��の蘆は��持ちがよいですね。 それでもまだ、体を動かすと暑かったり、肌寒かったり、日によって感じ方は様々です。 ない。
などを着て、自分で上手に調整しながらすごしていきましょう。



10月の保健目標

質を大切にしよう



スマホやゲームは、首を済めながら

スマホやゲームは、小さい画館からの情報や光がたくさんあり、それ を見続けることは曽のエネルギーをかなり使います。まばたきが減って曽 が乾いたり、曽を使いすぎて鑚が痛くなったり、舞笛のことですが、体 への影響も少なからずあります。スマホやゲームをしたあとは、遠くを見 てリフレッシュしましょう!



~「パチパチ体そう」で目にうるおいを~

① 2秒間 ギュッと 単をつぶる

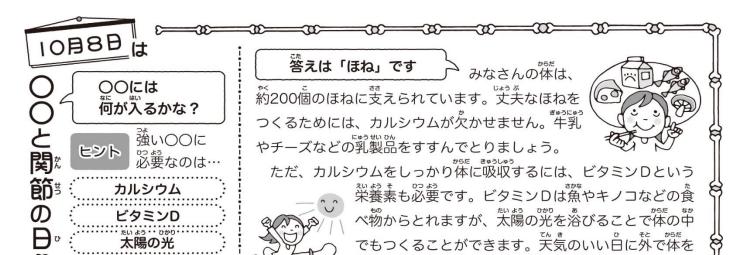




② パッとひらく



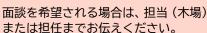
単がうるおい、 n 目の問りの 筋肉がほぐれ





【スクールカウンセラー来校日】

10月23日(木) 9:00~16:00 (山崎先生)



った。 動かせば、より強いほねが育ってくれますよ。



