ほけんだより 10月

令和4年10月1日
城北小学校　保健室
No.6

10月の保健目標 **目を大切にしよう**

暑い夏も終わり、すっかり秋ですね。芸術の秋、スポーツの秋、読書の秋など様々なことを楽しめる季節ですが、1日の気温差が大きく体調をくずしやすい時期でもあります。

上着や長そでを用意し、寒い時は調節して、元気な秋を過ごしましょう。

C 目に優しい生活をしよう

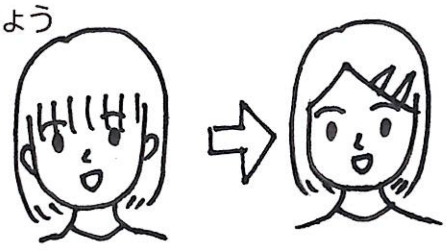
10月10日は
目の愛護デー

目に優しい環境

・本を読んだり、勉強するときは部屋を明るくしましょう

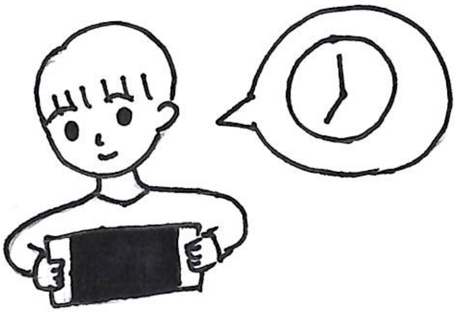
・手元が暗くならないようにしましょう

・前がみは目にかからないようにしましょう



目に優しい行動

・テレビやゲームは時間を決めて休けいしましょう

・姿勢をよくしましょう

・たっぷりすいみんをとりましょう