

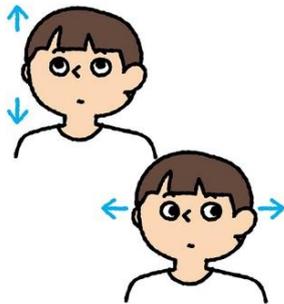
ほけんだより 10月

武豊町立富貴小学校
保健室

令和6年10月4日

10月10日は目の愛護デー

知らず知らず酷使してしまっている目。普段から規則正しくすごし、目にやさしい生活を心がけることが大切です。またプラスαとして積極的に目をいたわる時間もとるようにしましょう。



がんきゅう じょうげ さゆう うご
眼球を上下左右に動
かすなどして、目の
筋肉をストレッチ。



ちか み じかん
近くを見ている時間
が続いた後は、遠く
の景色を眺める。



40℃くらいの蒸しタ
オル等で、5～10
分程度温める。

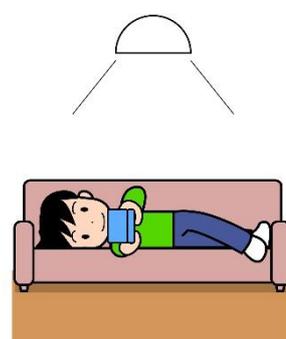
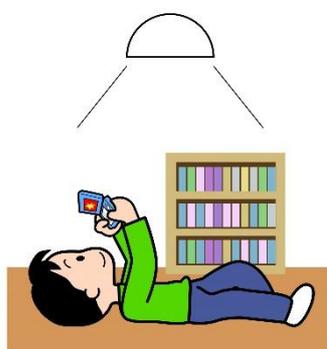


いた じゅうけつ ば
痛みや充血がある場
合は、水で固く絞っ
たタオル等で冷やす。

しりょくけんさ がつ にち きん
視力検査は10月17日(金)
～30日(水)の期間中に行います。

めがねを使用中の人は忘れないように
しましょう。

しせい こんな姿勢していませんか？



だい かいがっこうほけんいいんかい しせい じんせい 第2回学校保健委員会「姿勢で人生チェンジ2」

がつ にち すい じかんめ ねんせいたいしょう
10月30日（水）5時間目 3～6年生対象

ねこせかいぜん おし
猫背改善のためのストレッチを教えてください

がつ けっか 9月すこやかチェックの結果

しせい き
姿勢に気をつけてすごすことができた

たっせいりつ
達成率（どれくらいできたか）79.8%

がつ にち から 13日 まで 2学期 がっき はじ まってからの せいかつ みなお すため、
すこやかチェックを実施しました。ご協力ありがとうございました。

