

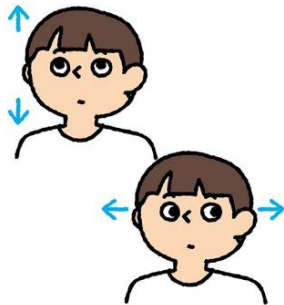
# ほけんだより 10月

武豊町立富貴小学校  
保健室

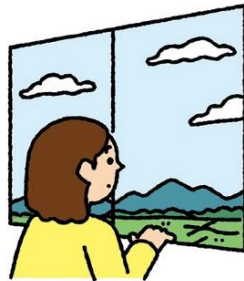
令和6年10月4日

## 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。

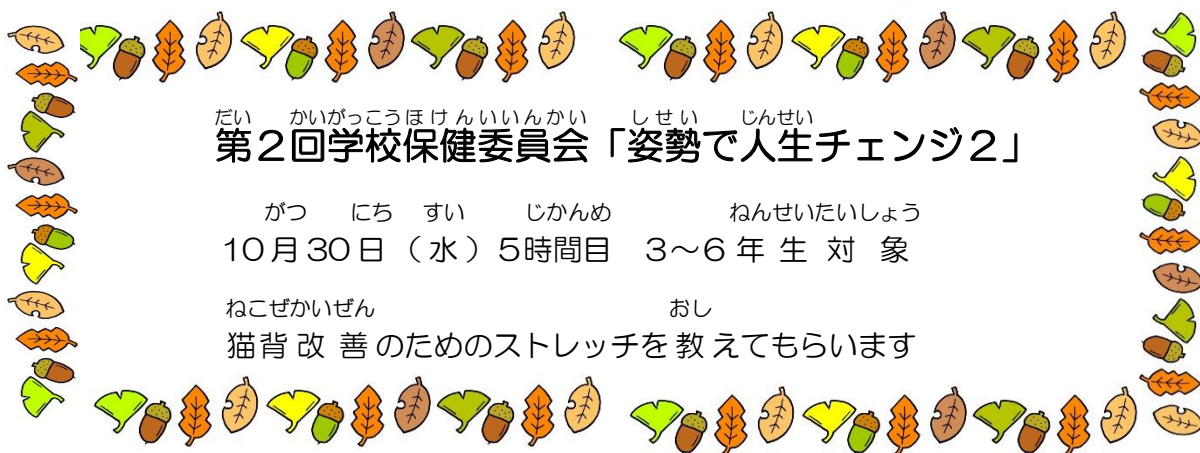
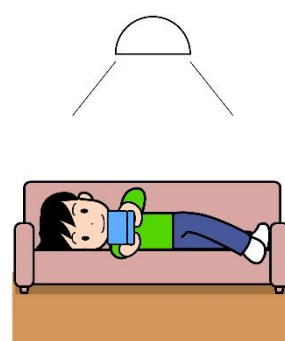
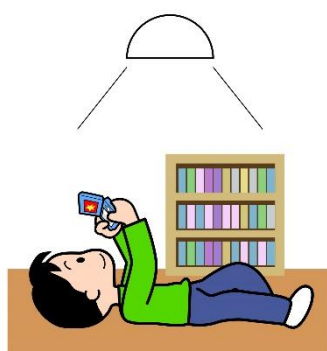


いた じゅうけつ ば  
痛みや充血がある場  
合は、水で固く絞っ  
たタオル等で冷やす。

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<sup>しよう</sup>使用している人は<sup>ひと</sup>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学期がはじ までからの生活を見直すために、  
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。

