



新庄北小学校
保健室
令和6年10月

今年の夏も暑かったですね。ようやく夏が終わり、過ごしやすくなってきました。^{どくしょ}読書や運動を楽しみ、勉強も集中して取り組める季節です。でも集中しすぎて、目と本の距離が近くなっていますか？10月10日は「目の愛護デー」。ゆっくり目を休ませる時間も大切です！

もうすぐ運動会です！！

10月12日土曜日は、待ちに待った運動会ですね！皆さん2学期に入ってから、一生懸命練習をしていると思います。元気に運動会に迎えられるようにしっかり朝ご飯を食べることや、早寝・早起きをするなど、生活習慣を整えましょう！

自分の足のサイズに合った靴を履いていますか？
次のことをチェックして、確認してみましょう。



- || check point ||
- ☐ 面ファスナーやヒモで甲を密着できる
 - ☐ かかとの周りがしっかりしている
 - ☐ つま先の部分に余裕がある
 - ☐ 靴底がやわらかい



め たいせつ
「目を大切にしよう！！」

ぜんぶに〇がついた人は、目を大切に
する生活がばっちりです！

め やさ せい かつ
目に優しい生活をしていますか？

☐


テレビやゲームは時間を決めて、
長時間しない

☐


部屋の照明は、適度な
明るさにしている

☐


正しい姿勢で勉強している

☐


すいみん時間をしっかりとっている

☐


前髪が目にかかっていない

☆もし目が疲れたら・・・



とお みる
遠くを見る



目の体操をする



あたためる