

ほけんだより 10月

10月の保健目標 目を大切にしよう

豊水小学校 R5. 9. 28

10月の予定



2日(月) 視力測定 1~3年

3日(火) 視力測定 4~6年

12日(木) 玉名市陸上記録会 5、6年弁当

13日(金) 玉名市陸上記録会予備日 5、6年弁当

環境安全点検

19日(木) 1、2年見学旅行

視力検査の結果は全員に配付しますが、眼科を受診した方がい
人には、受診カードを封筒に入れて、一緒に渡す予定です。封筒を
もらった人は、早めに受診しましょう。

身長が急に伸びたときは、視力が急に下がることがあります。

治療ができるものもありますので、急に下がったときは、まず、

眼科を受診しましょう。



(学習時は姿勢良く)



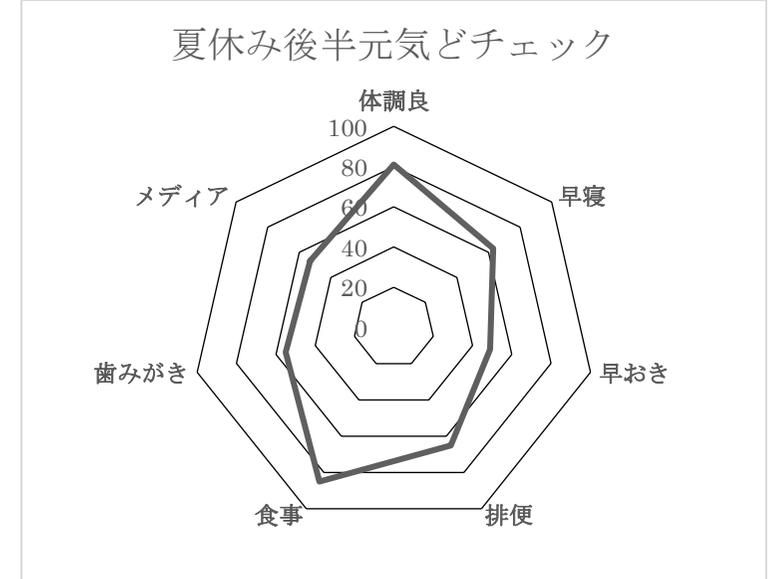
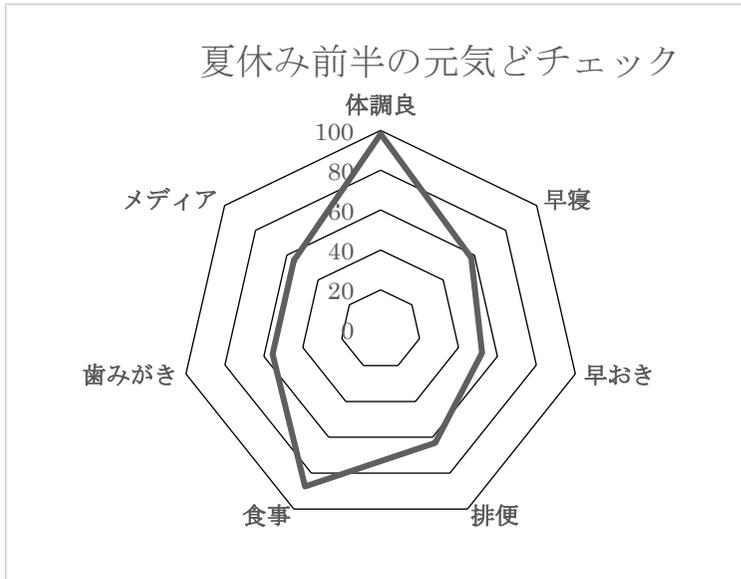
(前髪が目にかからないように)



(目を休める)

夏休みの元気どチェック集計結果

夏休みの元気どチェック、ほとんどの人ががんばって取り組みました。
取り組めたことじたいが、素晴らしいと思います。前半、後半で差はあま
りありませんでした。歯みがきは、お昼忘れがちですので、給食後の歯みがきをていねいにし
ましょう。メディアコントロールが、課題です。冬休みがんばりましょう。



やってみよう 目のストレッチ

ス マホや本など近くを長時間見ていると、目の筋肉が緊張して凝り固まってしまいます。こまめに目のストレッチをして、筋肉をほぐしましょう。

point 肩の力を抜き、ゆっくり呼吸しながら行いましょう。

- ① 左右交互にウイंक.....10~20回
- ② 両目をぎゅっと閉じてパッと開く.....3回
- ③ 右眉を見る→左眉を見る.....各3秒
- ④ 右頬を見る→左頬を見る.....各3秒
- ⑤ 右耳を見る→左耳を見る.....各3秒
- ⑥ ゆっくりと眼球を回す.....右回り→左回り 各2~3周
- ⑦ 寄り目にして5秒キープ。戻してリラックス