

ほけんだより 10月

〈 おうちのひととよみましょう 〉

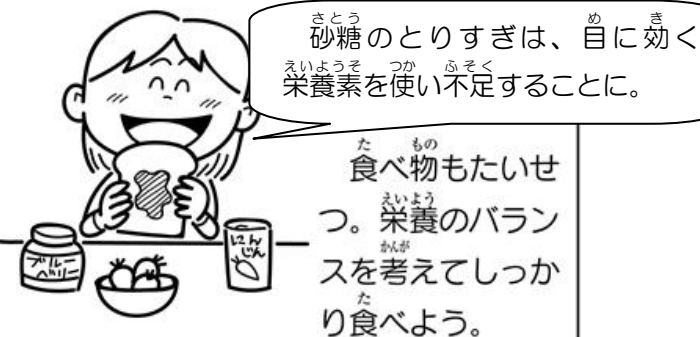
令和元年 10月2日 立花小学校 保健室

●10月のほけんもくひょう

目をたいせつにしよう



ふだんから目をたいせつにしよう



〈 クイズ 〉

ふえるほど、へるものはなんだと思いますか？
△ヒント▽

スマホやゲームの時間がふえるほどへるものです。
※ 答えは、「ほけんだより 10月」のどこかに書いてあります。みつけてね！

▲こたえ▼の回数がへると、涙が目の表面にいきわたらなくて、目が乾いてしまいます。ゲームの時間は、テレビと合計で2時間まで！時間を決めましょう。

りつよう 立腰ができていれば、目が疲れにくく、学習に集中できます！

～ 視力検査日程のお知らせ ～

★ メガネを使っている人は、忘れないようにしてください！

	あさ 朝の活動	ごうじ 2校時
10月4日(金)	4年	1年
9日(水)	5年	2年
11日(金)	6年	3年

おうちの方へ

眼科受診の必要がある人には、「視力検査の結果のお知らせ」を配付します。4月の視力検査の後、眼科受診が終わってしましたら、「視力検査の結果のお知らせ」を学校に提出していただきますようお願いいたします。受診の結果を参考にして検査をしています。

りつよう 立腰(正しい姿勢)になるためには

- つくえ からだ あいだ 机と体の間はこぶし一つ分
- あし うらぜんたい ゆか つ 足の裏全体が床に着く



ぐにやぐにや姿勢を シャキツと

ぐにやぐにや姿勢



シャキツとすれば…



▲こたえ▼まばたき