2022, 10, 7 池田小学校 保健室

イラスト引用元:「健」2022年10月号

葡萄点とくに脱臭く懲じる事前になりましたね。10月10日は「首の愛護デー」だけではなく、 「銭湯の日」でもあるそうですよるお園舎に入ることで1日の遊れをとったり、体をあたためたり することができます。熱すぎないぬるめのお湯でゆっくりつかると、寝つきもよくなりますよ!季節 の変わり首で体調をくずさないよう、元気に過ごしましょうね(^^♪

00 PO 00 PO

10月10日 目の愛護示一

10月10日は曽の愛護デーです。10を90度回転させると O C になり、人のまゆげと曽に 見えることから 10月 10日が自の愛護デーにデめられたと言われています。"愛護"とは大切に するという意味です。首分の首を大切にできているでしょうか? 🎧 🦫

こんな症状 でていませんか?

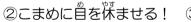
- 口(単のおくが違い

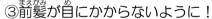
- ロ まぶしい
- □ 着こり・吐き気

⇒ ずこ ⇒ 少しでもあてはまる人は首が疲れているかも…!

大切な目を守るためのお約束

①メディアは時間を決めて!







④ねころんで本を読まない!









4単ねをして首を休ませる!



9月27日~10月4日は第3回メディアコントロール週間でした。結果を下のまったまとめてい ます。ふだんより健康に気をつけた生活ができましたか?お家の人と一緒に見てくださいね!

