

10月

まけんだよ

川崎市立犬蔵小学校
令和6年 10月号
おうちの人といっしょに
よんでね。

10月保健目標 目を大切にしよう

10月に入り、朝・夜はだいぶ涼しくなりました。しかし、ちょうど季節の変わり目と言われる今くらいに体調を崩す人が増えます。急に涼しくなったり、逆にまた暑くなったりすることが主な原因です。衣服の調整をうまくしつつ、早寝・早起き・朝ごはん・スッキリ排便の規則正しい生活習慣と、手洗いうがいの感染症予防を徹底していきましょう!!

10月10日は目の愛護デー

スマートフォン



テレビ



や

の見過ぎに

ご注意

無意識のうちに

まばたきの回数が減り、目の表面を保護する涙の量が減ることがあるよ！すると目が乾燥し、目のかわき(ドライアイ)によって、目に負担がかかり、疲れ目の症状が出ることもある？

目の疲れには... キョロキョロ体操

- ① 上下を見る
- ② 左右見る
- ③ 目を寄せる
- ④ 目をぐるぐる回す



おしらせ

後期計測(身長・体重)を行います。

10/17 (木)	1年生	10/22 (火)	4年生
10/18 (金)	2年生	10/23 (水)	5年生
10/21 (月)	3年生	10/24 (木)	6年生