

ほけんだより

平成30年10月9日
練馬区立大泉西小学校
保健室

9月は暑さによる疲労や三連休、台風などの影響も重なり、連日保健室には10人ぐらいの子供たちが頭痛、腹痛を訴えて来ていました。

そのため、ベッドで休養させると、ほとんどの子供たちが1時間近く熟睡していました。

10月に入り、気候もさわやかとなりましたが、一日の気温の差が大きくなっています。まめに衣服の調節をして、体調を崩さないようにしましょう。



め たいせつ
目を大切にしよう

びょうぶな骨をつくるために



なみだ はたら
涙にはこんな働きがあります!

たいせつな目をサポート! なみだのはたらき

かんそうをふせぐ

えいようぜんそくをほこぶ



ゴミやほこりをあらいながす

ばい菌をやっつける



目にやさしい生活をしよう

目にかかっていますか?

こすっていませんか?

ちかすぎませんか?

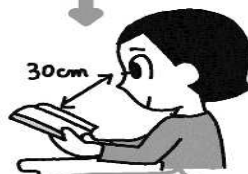
ちようじかん長時間になっていませんか?



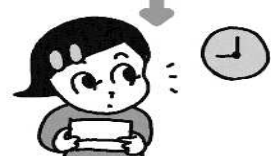
まえがみ
前髪は切るか、
ピンでとめる



ゴミが入ったときは、
水を入れた洗面器の
中でまばたきをする



ほん
本やノートから
目を30cm以上
はなす



テレビやゲームは
時間を決め、それ
以上はやめる