

ほけんだより 10月号

令和4年9月30日 江戸川台小学校 保健室

10月の保健目標は **目を大切にしよう** です。

朝と夜が涼しくなってきました。昼間との気温差で体調をくずしやすい時期です。上着で調節したり、体調が悪い時には無理をせずゆっくり休んだり、自分の体調管理をしましょう。



10月10日は目の愛護デー

●こんなこと、ありませんか？



目がかわく



目の奥が痛い



首・肩がこる

●大切な目を守るために...



正しい姿勢



明るい場所で

勉強・読書



メディアは

時間を決める



前髪が目に

かからないように



早めに寝て

目を休ませる

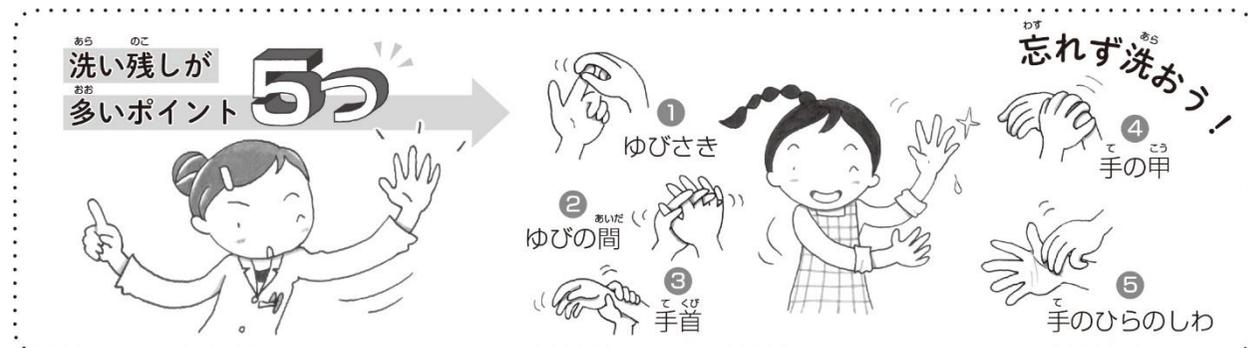


目をこすらない



気になることは

病院で相談



10月15日は
世界手洗いの日

次回のスクールカウンセラーの来校について

10月の面談予定はすでに埋まっているため、次回の面談可能日は11/17(木)となります。「少しお話してみたいな、相談に乗ってほしいな」という児童の皆さんやおうちの方がいらっしゃいましたら、担任または渡邊までお伝えください。