

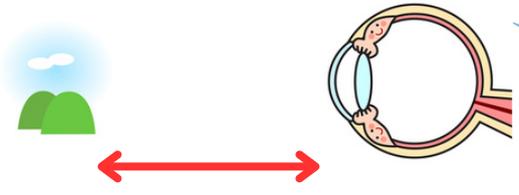
令和7年10月1日
NO.6 城東小学校 保健室

暑さが和らぎ、過ごしやすい季節になりましたね。運動会まであと少しとなり、練習を頑張っている姿がたくさんみられて嬉しいです。けがを防ぐために準備運動をすることはもちろん、体調が良くないときは無理をしないようにしましょう。運動会当日を、元気に迎えたいですね。

近くばかり見ていると...

10月の保健目標
目を大切にしよう。

遠くを見ている目



近くを見ている目



物を見るときは目の筋肉が伸び縮みし、遠くの物や近くの物にピントを合わせています。スマホの使いすぎなどで近くを見続け、一生懸命目の筋肉を使っていると、成長途中の目は眼球を変形させてピントを合わせるのを手伝おうとして、結果的に、視力が低下し、遠くの物が見づらくなってしまいます。

しっかり休けいを取ることや、距離を離して見ることが大切です。

目が疲れたときは...



足にあった靴をはこう!

check point

- 面ファスナーやヒモで甲を密着できる
- かかとの周りがしっかりしている
- つま先の部分に余裕がある
- 靴底がやわらかい

スクールカウンセラー相談日

- 10月21日 (火)
- 11月 4日 (火)
- 11月18日 (火)

お気軽にご相談ください。
窓口は担任または保健室です。