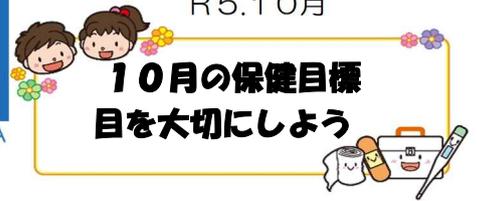


ほけんだより

しる東
愉快だ
宇都宮
UTSUNOMIYA

城山東小保健室

R5.10月



10月の保健目標
目を大切にしよう



1学期が終わり、2学期へ突入いたします！1学期の間、頑張ることが出来たことは
なんでしょう？今も継続中ですか？

2学期も目標をつくって進みましょう♪

保健室来室者の合計人数は、652人でした！「体調不良」の来室者は少なく、ほ
とんどの来室の理由が「けが」の処置を必要とする人でした。

安心に安全に楽しく過ごせるように、2学期も引き続き、元気に楽しく過ごせませ
るように、保健室からも応援しています。

目を休めるときの **20ルール**

スマホ、タブレット、テレビ…集中していると、ついつい目を休めるのを忘れがち。みなさ
んの目は、いま発達している時期です。近くの画面ばかりを見ていると、遠くが見えづらくな
る「近視」になりやすいです。

……………大切な目を守るために、画面を見るときは **20ルール** を覚えておきましょう。……………

画面を**20**分以上見たら → **20**フィート（約6m）離れた
遠くを**20**秒眺める



10月14日（土）運動会★応援しています！

運動会に向けての練習が進んでいます！

規則正しい生活習慣を心掛けて、休養・食事・睡眠を大切にしてください。

感染症も流行していますので、引き続き衛生面での予防対策忘れずに♪

体調に自信がない、いつもの元気がないな…。そんな時は、無理をせず活動を休止し、休息をとりましょう。



健康委員会の活動を紹介します！

心地よく使ってもらえるように！
きれいに清掃しています。



学校のみんが、健康で
楽しい毎日を過ごせるよ
うに、活動しています！

9月は、栄養士の先生と
一緒に献立作りにも携わり
ました♪



1 学期もお世話になりました！ 2 学期も元気に登校してください！