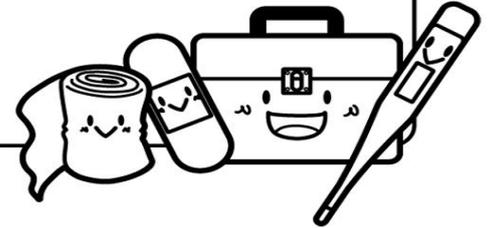




げんきのもと

岩美南小学校 保健だより
No.5 (H28. 10. 24)



もうすぐマラソン大会!

☆運動の前と後はストレッチをしよう!

運動の前と後にしっかりストレッチをしないと、つかれがたまって足が痛くなったり、けがをしやすくなったりします。マラソン大会で全力を出せるように、ストレッチをして調子を整えましょう。



☆生活リズムを崩さない!

自分の力を出し切るために一番大切なのは、しっかり寝ること、栄養たっぷりのごはんを3食食べることで、つまり、生活リズムを整えることです。特に、大会の前日は早めに寝て、当日は朝ごはんを食べて登校しましょう。

10月10日は 目の愛護デー



10月の視力検査を行いました。結果は、9月の身体測定の結果と合わせて、12月に

「のびゆくからだ」でお知らせします。視力B以下のお子さんには、受診をすすめるお便りを早めにお配りする予定です。



11月8日～14日

「岩美町 夜のはみがきががんばり週間」です。
前回よりも高得点を目指してがんばろう!

めめめめめめめめ 目をこすらないで!!

菌目がかゆいとき

菌目にゴミが入ったとき

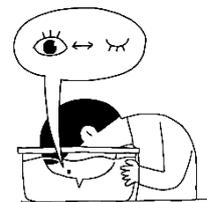


目をこすっていませんか?

こすると目にきずがつき、バイキンが入って目の病気になることがあります。

☆目にゴミが入ったときは、まばたきをするか流水で洗い流しましょう。

☆目がかゆいときや痛いときは、眼科でみてもらいましょう。



めめめめめめめめ