



令和6年
10月1日
千里丘小学校
保健室



今年の夏はとても暑かったですね。やっと朝晩
は涼しい日がふえてきました。
気温差が大きいと体調をくずしやすくなります。
上着をもってくるなど、調節できる服装を心がけ
ましょう。

自分の足に合うくつをはいていますか？

運動会の練習が始まっています。

自分の足に合ううんどうぐつをはいて、練習にとりくみましょう。



- 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



10月10日は

目の愛護デー

「10」を2つ横にすると、「ろ ろ」になり、まゆ毛と目のように見えることから10月10日は「目の愛護デー」とされています。

目、疲れてないかな？



こんな症状があったら、目が疲れているサイン。
早めに寝て、目をゆっくり休ませましょう。

視力低下のサイン

これ
やっていませんか？

- ☒ 近くで見る
- ☒ 顎を上げて見る
- ☒ 目を細めて見る
- ☒ 片眼を閉じて見る



もししていたら視力が落ちているかもしれません。

早めに眼科を受診するようにしましょう。