

ぽんたより10月

R3.10.8

裏磐梯小

保健室

いよいよ、マラソン^{き ろく かい}記録会^{きこく かい}です。マラソンはとても^{こどく くる}孤独で苦しいです。でも、
 一歩一歩^{いっぽ いっぽ}足を前に出せば、必ず^{かならず}ゴール^{ごーる}できます。ライバルは自分^{じぶん}です。
 最後まであきらめないで、走り抜いてください。

10月の1日1目標

目を大セキにしよう。姿勢^{しせい}をよくしよう。

<姿勢^{しせい}が悪いとどうなるの？>
 ・肩^{かた}がこる ・背^せ骨^{ほね}がゆがむ ・胃腸^{いちょう}の重^{おも}さが悪^{わる}くなる ・腰痛^{ようつう}
 ・様々な1本の不調^{ふちょう}が現^{あらわ}れます！ 見^みた目^めもか^{わる}こ悪^{わる}いです。...

正しい

姿勢で

集中力アップ



10月10日は、目の愛護デー（10-10→画^え画^え）
 目を入セキにできているかな？ ○×チェック!!



あか 明るい場所^{ばしょ}で

勉強^{べんきょう}や読書^{どくしよ}を
 するとき...



ただ 正しい姿勢^{しせい}で



おこ 寝車^{ねぐるま}云^いばない



い かん 時間^{じかん}を決^きめ^めておく

テレビ^{てれび}を見る
 ゲームをするときは



か めん 画面^{かめん}に近^{ちか}づきすぎない



てきど 適度^{てきど}に休^{やす}けいをとる

生活^{せいかつ}で気^きをつける
 ことは



まえがみ 前髪^{まえがみ}が目^めにかからないようにする



バランスの良^よい食^{しょく}事^じをとる



しっかり睡眠^{すいみん}をとる