



スマイル

平成28年10月7日

No. 18

10月号

5年

そのスマイルでや

通学ロープウェイ、涼しくなりました。読書の秋、芸術の秋と言われますが、その理由は気候も穏やかに感じ、集中して取り組めるからといわれています。ちなみに私は「スポーツの秋」としてジョギングを(たのび)しています。みなさんは「なにの秋、なにをや」?



ほけんもくぎょう

の保健目標

たいせつ
目を大切に
しょう



・ ・

- ・ 眼は大切な視覚器官です。
- ・ 眼は悪くなるとなかなか直りません。目は大切にしましょう。

・ ・

目を守るために自分でできること4つ! たっぴん!!

テレビやゲーム、パソコンなど
メディアの時間を決めよう



1日2時間以下
がよいですね

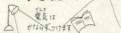
遠くの景色を見て
目を休めよう



黒場の山々
きれいな景色を見よう!



明るいところで
字を読もう



電灯は
必ずつけよう

目にいいものを
食べよう



にんじん (野菜類) トマト ぶどう

保健室からの
お知らせ

むし歯や視力低下などの度診はお済みですか?
まだお済みでないご家庭は、秋休みに眼科を受診がありましたら度診されることをおすすめします。早期受診が悪化を防ぐことができます!