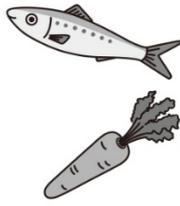
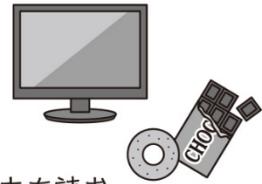


目にいいもの・わるいもの

- ◎ 青魚・しじみ
- ◎ 緑黄色野菜
- ◎ ぐっすり寝る
- ◎ 運動する



- ☒ パソコン・テレビ・スマホ
- ☒ 姿勢が悪い
- ☒ 甘いお菓子ばかり食べている
- ☒ 暗すぎる／明るすぎる場所で本を読む

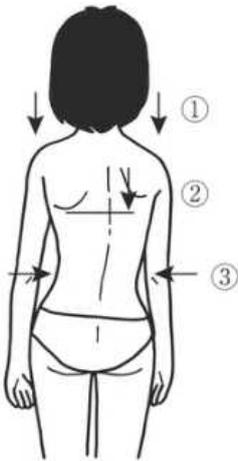


目にいいもの:生活の中に取り入れていこう!

目にわるいもの:少しずつ減らしていこう!

脊柱側弯症の早期発見のためにご家庭でもチェックをお願いします。

立位検査



前屈検査



* 4つのポイント *

- ① 両肩の高さの違い
- ② 両肩甲骨の位置、高さの違い
- ③ 脇ラインの左右非対称
- ④ 前屈したときの背面（肋骨及び腰）の高さの違い

気になることがありましたら、
学校まで、ご連絡ください。

10月15日は世界手洗いの日



手洗いは、感染症予防にとっても
大切です。丁寧に手洗いをして、
元気に過ごしましょう。

朝晩・日中の



気温差に注意

どうして手洗いは大切なのか?

ドアノブや手すり、
机やスイッチなど、
みんながさわるところには
見えないバイキンがたくさん!



手についたバイキンは、
口や鼻、目などから体
の中に入って、悪さを
します。体を守ろうと
する力が弱まっていると、
カゼをひいたり病
気になったりします。

だから、手洗い。
石けんを使って、
つめの間、手の甲、
指の間、手首まで
しっかり洗おう。



手を洗ったあとは、きれいなタオルでふいてね