

ほけんせり

2011.10.7
鹿嶋市立中野西小学校 保健室

「節電」でいつもより長く暑い暑さが続きましたが、残暑もようやくやおさまって、朝夕の涼しい風にホッと一息。急に気温が下がりましたので体調管理を十分にしてください。

9月の保健室のようす

けがで来た人 24人

病気で来た人 30人

☆夏休み中～9月までに出歯を治療した人 7人

☆歯みがきカレンダー パーフェクトの人 47人

☆賞状をおわたします。

ブログ更新しています。

鹿嶋市立中野西小学校 校長

ご覧ください。

今月のほけんちゅう
目も大切にしよう

覚えていますか？ 黒板の字



勉強や読書をすると、頭が痛くなる...という人へ。
視力低下が頭痛の原因かもしれません。

私たちが目には、見るものとの距離によってピントを合わせやすくみになっています。視力が下がってピントが合わなくなり、なっているのに、無理やり見ようとすると、目が疲れたり、頭が痛くなったりします。

黒板の字が見えにくいと感じる人は、保健室で視力をほかってみては？

10/19

個人相談が

あります。

健康面・

心理面の

発達・発達に

ついての

ご相談も

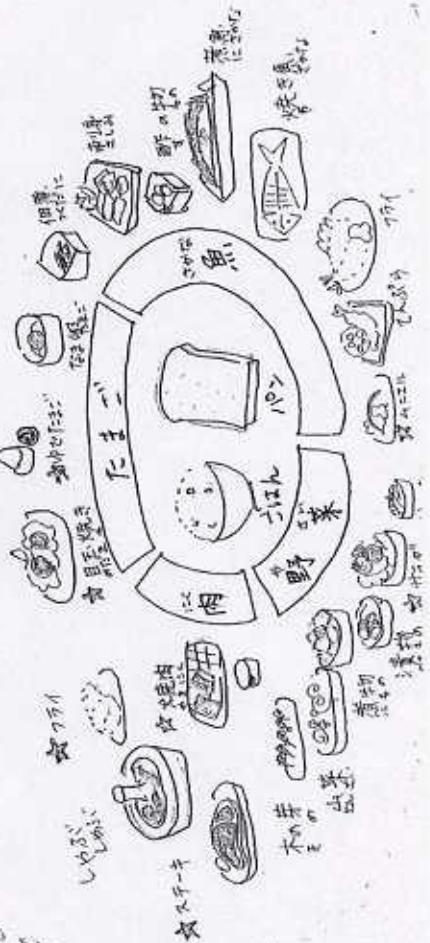
保健室で

お受けします。



やっぱりごはん

○どんなおかずにも相性のよい「ごはん」
ごはんは、どんなおかずにも相性がよいので、ごはん食は栄養バランスのとれた食生活を おくることが出来ます。



★のついているものはパンにも合うおかずです。