

ほけん委員

校庭でトンボが飛んでいたり、公園に落ちているどんぐりを見つけたり、スーパーにぶどうやなしが並んでいるのを見ると、秋だなあと感じます。みなさんはどんなところで秋を感じますか？

朝夕は冷え込みますが、まだまだ昼間は汗ばむこともあります。脱いだり、着たりがしやすい洋服をえらんだり、汗をかいたらすぐにふくようにするとよいですね。



10月の保健目標と今年度の学校保健委員会のテーマは...

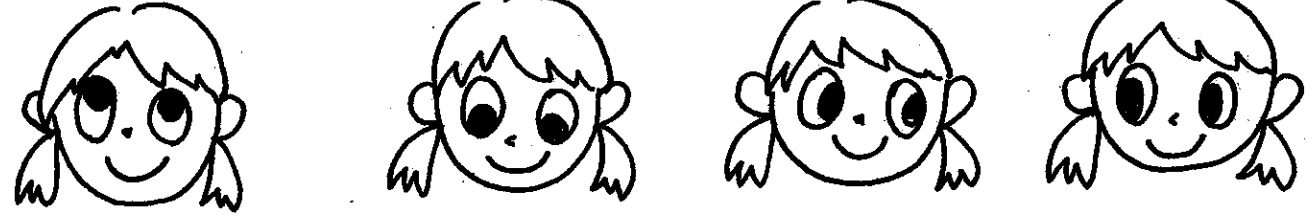
目を大切にしよう

保健委員さんが、ポスターやビンゴカード、アンケートや重カ画を作って、牛久保小のみんなが目を大切にできるように活動しています。ぜひ見たり、取り組んだりしてみてください。

目の体操

目がつかれた時などにやってみてね。目のまわりの筋肉をほぐし血行をよくしてくれ。

- ① 上をみて
- ② 下をみて
- ③ 右をみて
- ④ 左をみて



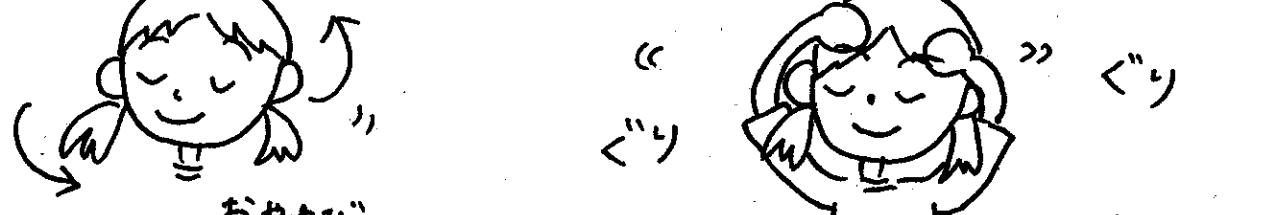
- ⑤ 右回し
- ⑥ 左回し
- ⑦ ぎゅとして
- ⑧ あける



- ⑨ 親指を立て、顔の前でじっと見つめる。
- ⑩ うでをのばして、じっと見つめる。



- ⑪ 首を回す
- ⑫ まゆの上を親指でぐりぐりマッサージ



- ⑬ こめかみを親指でぐりぐりマッサージ
- ⑭ 深呼吸

