



令和7年9月29日 行永分校・保健室 院内用

けんこうもくひょう め たいせつ
10月の健康目標「目を大切にしよう」

が つ と お か め あ い ご
10月10日は目の愛護デー

10月10日は目の愛護デーです。病室の窓から外をながめることはあります
か？時々ぼーっと遠くをながめて目を休めてあげましょう。そして「なんだか
目がしょぼしょぼするなあ」「目がつかれたなあ」と思ったら、目のたいそうをしてみよう。



『目のたいそう』目を下の絵の順に動かそう！（2回くらい繰り返す）

スタート



上 → 下 → 右 → 左 → ぎゅっとつぶる → ぱっとあける

目がすっきりしたかな？すっきりした目で学習しよう！

あら
10月15日は世界手洗いの日



毎日手洗いをしていますか？空気が乾燥してくるとかぜなどの感染症

がはやります。かぜや感染症、食中毒などの病気にかからないためにも手

洗いで菌やウイルスをやっつけましょう。そして、今年も T-1 グランプリ(て

あらいグランプリ)を開催します！それまで手洗いの腕をみがいておいてね。