



令和3年10月1日  
 いばらきけんりつしもつまこくべつしえんがっこう  
 茨城県立下妻特別支援学校  
 保健室



暑い暑さが過ぎ、スズムシやキリギリスなど秋の虫のにぎやかな声を感じられるようになりました。さて、秋といえば、食欲の秋や読書の秋、芸術の秋、スポーツの秋などたくさんあります。あなたの秋はどのような秋でしょうか。自分らしい秋を楽しんでくださいね。

**10月の保健行事**

いつ	だれが	何の
4日 13:30 (月)	高等部 3年	臨時の 健康 診断

**10月の保健目標**

**目を大切にしよう**

10月10日は、目の愛護デーです。  
 なぜ10月10日が目の愛護デーかとい  
 うと、10と10を横にすると人の顔の  
 目とまゆ毛に見えるからだそうです。

勉強をするとき、遊ぶとき、いつでも  
 目はがんばっています。目を休ませるこ  
 とも大切です。

また、1学期の目の検査で病院受診を  
 すすめられた人は、早めに行きましょう。  
 受診が終わったら、報告書を提出してく  
 ださい。

**疲れ目もすっきり!**

**目の体操**

- ぎゅっと閉じる
  - ぱっと開く
  - 右を見る
  - 左を見る
  - 上を見る
  - 下を見る
  - 右回りをする
  - 左回りをする
-