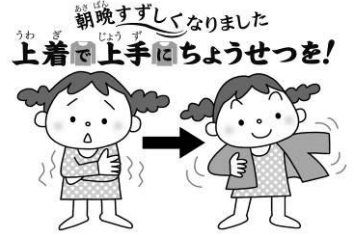




あさばん 朝晩ずいぶんすずしくなりました。でも、天気てんきのよい日ひの昼間ひるまは
あつ 暑い日ひもあります。こういうときは、体調たいちようをくずしやすくなります。
あつ 暑いときは上着うわぎをぬぐ、寒さむくなったら着きる」ということが自分じぶんで
できるようにしましょう。



10月の保健目標 目をたいせつにしよう!

10月10日は、「目の愛護デー」です。

目にやさしい生活を心がけていますか？

あさお 朝起きてから夜よるねるまでの間あいだ、目は常めにまわりからいろいろな情報じょうほうを取り入れています。そ
んな働き者の目めを、テレビやゲーム、スマホなどで、使いすぎつかていませんか？①～⑤までの生活せいかつ
のようすを見て自分の生活みと比べてみましょう。できていたら○をつけましょう。

① テレビやゲームは、時間じかんを決めて長時間きしていない。



② 正しい姿勢ただ しせいで勉強べんきようしている。



③ テレビを見るときは、テレビの画面みから
2メートル以上いじょうはなれて見ている。



④ 本ほんを読むときや勉強よをするときは、部屋べんきようの
照明しょうめいは、明るくしている。



⑤ 早寝早起はやねはやおきをして、睡眠時間すいみんじかんをしっかり
とっている。



まいにち げんき す
毎日を元気に過ごす

3つのポイント

うんどうかいれんしゅう 運動会練習がはじまりましたね。からだ ころも けんこう 体も心も健康で、いっしょうけんめい 一生懸命
れんしゅう 練習ができるよう、しっかりと体調を整えましょう！そして、
れんしゅう せいか はっき 練習の成果が発揮できるよう、ほんばん 本番にそなえましょう！



① 朝早く起きると、
よゆうをもつて
朝ごはんを食べられます

ポイント 1
しょくじ



② 栄養をとると、
元気に体を動かせます

ポイント 2
うんどう



③ たくさん動いて疲れると、
ぐっすり眠れます

ポイント 3
すいみん



④ 毎日を元気に過ごす
3つのポイントは
つながっているのです

10月15日は「世界手洗いの日」

どうして手洗いは大切なもの？

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

しりよくけんさ
視力検査チケット

10月の空いている休み時間に視力検査ができます。視力が気になる人は、
保健室にきてください。(保健室に休んでいる人がいるときは使えません。)

