

# ほけんだより 10月

山崎小学校 保健室

すっかり秋らしくなってきました。朝と夜の気温差はげしく、体調を崩しやすいので気を付けましょう。10月は、社会見学や修学旅行もあります。「早寝・早起き・朝ご飯」をしっかりおこない、体調を整えていきましょう。



## 保健室からのあしらせ

### 視力検査の予定

- 10月4日(月): 6年生
- 10月5日(火): 5年生
- 10月6日(水): 4年生
- 10月7日(木): 3年生
- 10月8日(金): 2年生
- 10月11日(月): 1年生

※メガネを持っている人は忘れずにもってきてください。

10(じゅう)がつ 10(とう)か

# 10月10日は目の愛護デー

10月10日の「1010」を横に倒してみると、ちょうど眉と目の形になることからこの日が選ばれました！朝起きてから夜寝るまでの間、目は常にまわりからいろいろな情報を取り入れています。普段から目にやさしい生活を心がけ、目を守ってあげましょう！



目が判定するよ

## やさしい? やさしくない?

- やさしくない!**  
髪が当たると、ほくたちに傷がついてしまうかも。前髪は短く切るか、ピンでとめておこうね。
- やさしい!**  
暗いところで本を見ようとする、すごく疲れるんだ...心地いいと感じるくらいの明るさが目安だよ。
- やさしくない!**  
まばたきの回数が減って、涙がもうカラカラ...。ゲームをするときは時間を決めてね。
- やさしい!**  
魚や野菜には、ほくたちにいい栄養素が入っているよ。バランスよく食べようね。
- やさしくない!**  
好きなものだけ...
- やさしい!**  
1日中働いたほくたちは疲れているよ。ゆっくり休ませてね。
- やさしい!**  
本との距離が近いと、ほくたちは疲れてしまうよ。姿勢よく座ってくれてありがとう。
- やさしい!**  
自分と本の距離はこれくらい開けて...

## てあら みなお 手洗いを見直そう!

10月15日は、ユニセフなど水と衛生の問題に取り組む組織によって定められた「世界手洗いの日」です。これから寒くなるにつれ、手を洗うのがおろそかになりがちです。寒くなる時期こそ手洗いをしっかり行い、自分の体を病気から守りましょう!



てあら レッツ 手洗い \ (^ ^ ) / ♪