



ほけんもくひょう  
10月 目をたいせつにしよう。

2012. 10. 10 No. 8 三重大学教育学部附属小学校

10月は、8日が、「骨と関節の日」(漢字の八と十を組み合わせるとホネのホになることからです。)、第二月曜日  
が「体育の日」10日が「目の愛護デー」(10月10日の「10・10」を横に倒すとまゆと目の形に見えることから  
です。)など、健康に関する記念日が多い月です。いい機会なので、自分の健康に興味を持ちたいですね。

め たいせつ      せいかつしゅうかん      だいじょうぶ  
**目を大切に! 生活習慣は大丈夫かアイ♪**

つかれにくく **気分そうかアイ♪**



め      せいかつしゅうかん  
**目がよろこぶ生活習慣**

- ☆ゲームやテレビは時間を決めて
- ☆目と本やノートの距離は30センチメートルはなす
- ☆テレビは2メートル以上はなれて見る
- ☆ときどきは目を休めたり遠くをながめたりする
- ☆毎日たっぷりねむって脳と目のつかれをとる



**こんなこと してないかアイ**



め      かな      せいかつしゅうかん  
**目が悲しむ生活習慣**

- ★暗いところでゲームをしたりマンガを読んだりする
- ★寝そべてテレビなどを見る
- ★長い時間、画面などを見つづける
- ★よく夜ふかしをする
- ★まえがみが目にかかっている

かみの毛が目  
に入ると傷つ  
け、目の病氣  
にかかりやす  
くなります。



しりょくけんさ  
**～視力検査をします～**

視力検査をします。B以下の方は「健康診断(視力検査結果)のお知らせ」をわたします。  
「お知らせ」をもらった方は眼科を受診して、原因が何か調べてもらいましょう。  
メガネが必要となったら、自分に合うメガネをえらびましょう。  
眼科を受診したら「お知らせ」を学校に提出しましょう。





# 〇〇の秋 !!

# あなたはどの秋？

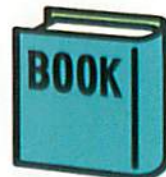
## スポーツの秋

秋は、暑くもなく、寒くもなく、スポーツをするのにちょうどいい季節です。ふだん、あまりからだを動かす機会がない人も、ぜひ友だちとスポーツをしましょう！



## 読書の秋

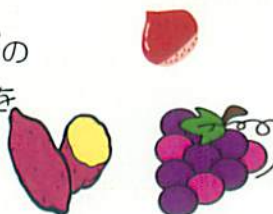
ゆっくり過ごしやすい秋の夜長は、読書もいいですね。まずは一冊自分がおもしろそうと思う本を読んでみてはいかがでしょうかでしょう。大好きな作家ができれば、読書も楽しくなりますよ。



## 食欲の秋

秋はたくさんのおいしいものが実る季節でもあります。

せっかくだから秋が旬のものを調べて、秋の味覚を味わってみましょう。



## 芸術の秋

秋は、芸術の秋とも言われます。外に出て風景を描いてみる、ゆっくり音楽を聞くなど、ふだんはしないことをしてみてもいいですね。そのうち好きなことが見つかるかもしれません。



## ずいぶん涼しくなりました。体調はどうですか？

日中の教室はまだまだ暖かいです。朝晩はとてみずしく、「寒い！」とさえ感じるようになりました。10月を入ったころから、からだの調子をくずし、かぜをひいている人もいます。

季節の変わり目には、人間のからだは気温の変化に適応しようとがんばり、その疲れが出て体調をくずすことが多くなります。すいみんを十分とるなど、体調管理をきちんとしましょう。

### こんなときは要注意



のどがいたい  
せきがでる

鼻水・鼻づまり  
頭が痛い

### 体調を整えるために



バランスのよい  
3度の食事



十分なすいみん  
調節のできる服装

### ～保健室からのお願い～

保健室では、打撲や足の痛みの手当のときアイスノン（ケーキなど買ったときにもらえる保冷剤）を使用しています。数が少なくなってきましたので、お家にいらぬアイスノンがありましたらいただけませんか？どうぞよろしくお願ひいたします。

