

ほけんだより 10月

令和6年10月9日 行永分校・保健室 No.7



ようやく暑さがやわらいできましたね。過ごしやすい季節になってきましたが、この時期は1日の気温の差が大きく、体調をくずしやすい時期でもあります。体調をくずさないように、服装に気をつけたり、疲れた時はしっかり休んで体調を整えましょう。

10月の健康目標「目を大切にしよう」

10月10日は目の愛護デー

10月10日は目の愛護デーです。目を大切にする生活を送っていますか？「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」は掲示板に貼ってあります。先生といっしょにするバージョンもやってみよう！）



「目のたいそう」目を下の絵の順に動かそう！（2回くいかえす）



10月^{がつ}のほけんぎょうじ

たいじゅうそくてい
体重測定

にち にち
3日～10日

たいじゅう まいつきはか
体重は毎月測ります

め はい どうする？目にゴミが入ったとき

ぜったい め
絶対に目をこすらない



ちい
小さいゴミは、ゆっくりまばたき
(なみだであらなが
洗い流す)



せんめんき みず は
洗面器に水を張ってまばたきする



がんかいいん じゅしん
とれないときは眼科医院を受診



め はい いた おも じぶんと
目にゴミが入って「痛いな」と思ったら、自分で取ろうとしたり、ゴシゴシこすったりせずに、すぐに先生
おとな ひと い
か大人の人に言いましょう。

がつ にち
10月15日は **せ かい て あら ひ
世界手洗いの日**

あら て なに
洗った手、何でふく？



まいにち て あら
みんなは毎日手洗いをがんばっていますね。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、

しょくちゅうどく びょうき
食中毒などの病気にかからないために、みんなの得意な手

あら きん
洗いで菌やウイルスをやっつけましょう。そしてぬれた手はタ

オルでふいて、きれいな手で^{て す}過ごしましょう。