



令和7年9月26日 行永分校・保健室 No.7

あさばん すず あき かん じ き
朝晩の涼しさに秋を感じるようになりましたね。この時期は1

にち き おん さ おお たいちよう じ き
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。

えんそく がっこうさい れんしゅう じ き
す。遠足や学校祭の練習もあって、いそがしい時期でもあります。

つか とき やす たいちよう ととの
すね。疲れた時はしっかり休んで体調を整えていきましょう。



10月15日は せ かい て あら ひ 世界手洗いの日



まいにち て あら くう き
みんなは毎日手洗いをがんばっていますね。空気が

かんそう かんせんしょう
乾燥してくるとかぜなどの感染症がはやります。かぜや

かんせんしょう しょくちゅうどく びょうき
感染症、食中毒などの病気にかからないために、みんな

とくい て あら きん
の得意な手洗いで菌やウイルスをやっつけましょう。ぬ

て
れた手はタオルでふいて、きれいな手で過ごしましょう。

そして、今年も T-1 グランプリ(てあらいグランプリ)を

かいさい うで
開催します！それまで手洗いの腕をみがいておいてね。

10月 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 1日～7日	たいじゅう まいつきはか 体重は毎月測ります
-------------------	----------------	---------------------------



けんこうもくひょう め たいせつ
10月の健康目標「目を大切にしよう」

がつ と お が め あ い ご
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？「なんだか目がしょしょよぼするなあ」「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」は掲示板上に貼ってあります。先生といっしょにするバージョンもやってみよう！）

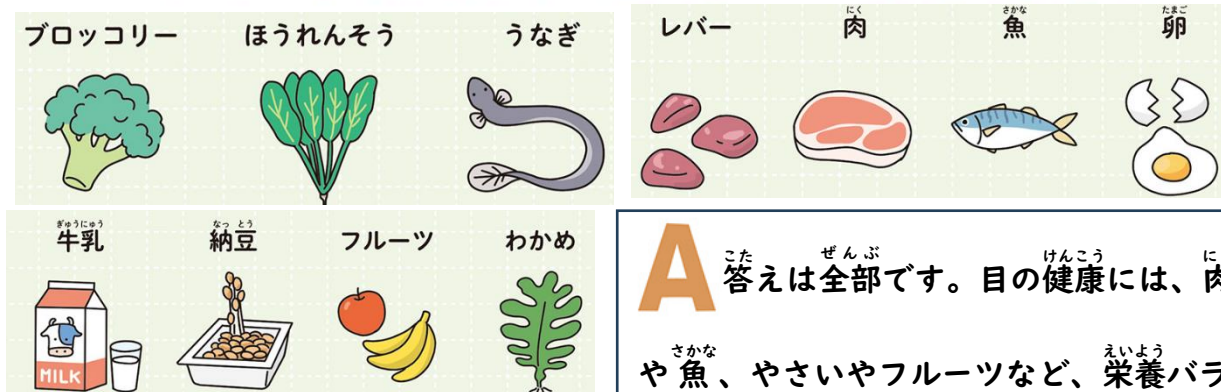
「目のたいそう」目を下の絵の順に動かそう！（2回くらいかえす）



♪「でたでたつきが～」の『月』のうたにあわせてやってみよう！

め た もの
目にいい食べ物クイズ

Q 次の食べ物のうち、目の健康にいい成分がふくまれているのはどれ？（答えは1つではありません）



A 答えは全部です。目の健康には、肉や魚、やさいやフルーツなど、栄養バランスのよい食事が大切です