

10月のほけんだより

令和4年10月7日
京丹波町立竹野小学校

10月10日は銭湯の日。1010（せんとう）の語呂あわせと、以前「体育の日」だったことにも関係しているそうです。スポーツで汗をかいたあとのお風呂は気持ちいいですね。疲れも汚れも落としてくれるお風呂、これからの季節はカゼ予防にもかかせません。しっかりからだを温めて、疲れをとって元気にすごしましょう。



大切な目を守る Good! な習慣

～ 8こ 全部○がつけば GOODです！ チェックしてみましょう ～



ただ正しい姿勢



寝ころんで本を読まない



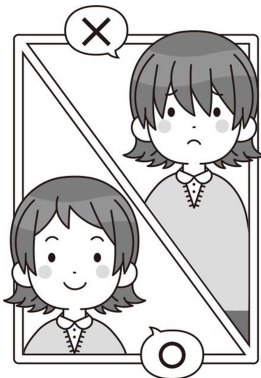
適度なあかるさ



本に近づきすぎない



時間を決めてつかう



前髪が目にかからないようにする



こまめに休憩



早くねて、目をやすませる

実は多い！ 10月の交通事故

10月は5月の次に交通事故が多い月といわれています。夏からくらべると、日が暮れる時刻が早まっているからです。事故を防ぐため、遊びに出ているときは、早めの帰宅が大切です。暗くなってくると車の運転手からも見えにくくなります。明るい色の服を着たり、自転車のライトをつけたり、反射材を持ってでかけたり、安全の工夫もできるといいですね。

