

# ほけんだより 10月

ほけんもくひょう

ただ しせい  
正しい姿勢をして  
め たいせつ  
目を大切にしよう

今年の夏は暑かったですが、ようやく夏が終わり、秋らしく過ごしやすい季節になりました。朝や夕方は、はだ寒く感じる日が多くなってきました。体が冷えると、おなかや頭が痛くなってしまふ人も増えてきます。上着をはおるなどして、気温の変化にそなえましょう。

## 目にやさしい生活はできていますか？

全部チェックがつくように、気をつけて行動しましょう！

- せすじをのばして、姿勢に気をつけている。
- 本やノートから30センチ目を離している。
- ヘヤを明るくしている。
- テレビやゲームの画面は長時間続けて見ないようにしている。

### 姿勢をチェックしてみよう!



足裏を床につけて、背すじをのばし、腰掛けていますか？ **OK!**

猫背になっていませんか？ **NG**

ほおづえをついていませんか？ **NG**

足を組んでいませんか？ **NG**

椅子に浅く腰掛けていませんか？ **NG**

椅子の高さが、あつておらず、足をブラブラさせていませんか？ **NG**

目はたくさんのもに守られています！

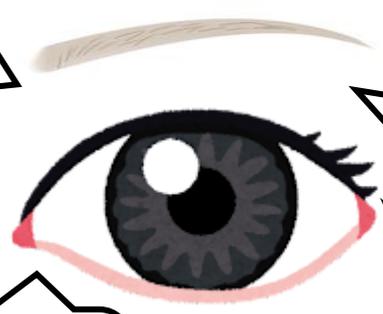
10月10日は、

## 目の愛護デー

「1010」を横にするとまゆげと目の形になるため、この日は、目の健康にかんする活動が行われています。一生使う大切な目、この機会に、ふだんの生活を見直してみよう。

教育実習生の澤崎小雪です！(児童用ほけんだより10月号は私が作りました♪)

9月26日～10月14日まで市が洞小学校で、保健室の先生になるための勉強をしました。3週間あつという間でしたが、たくさんの方々とかかわれて、とても楽しかったです！ありがとうございました！



**まゆげ**  
ゴミを止めて目に入らないようにする

**まぶた**  
あせを止めて目に入らないようにする

**まつげ**  
目にふたをして、けがから守る

**なみだ**  
目にうるおいをあたえ、きれいにする