

令和3年10月6日

たんばしりつそうこうしょうがっこう
丹波市立崇広小学校

ほ けん しつ
保 健 室

10 がつ ごう
月 号

ほけんだよ!

うんどうかい お がつ はい
運動会が終わり、10月に入ったのに、まだ暑い日が続い
ています。あさばん ひるま きおんさ おお
朝晩と昼間の気温差がとても大きいです。
たいちょう くす しき よる はや ね
体調を崩しやすい時期ですから、夜は早く寝て、しっかり
つかれをとるようにしましょう。ふくそう きおん ちょうせつ
服装で、気温を調節できる
ようにしましょう。



がつほけんもくひょう
10月保健目標

め たいせつ
目を大切にしよう

じょうほう けい たい
たくさんの情報が目から入ってきます。たくさん働くの
で、め つか とく けいたいでんわ パソコンなど
目の機器は、とてもめ つか じかん き つか
目が疲れます。時間を決めて使うなど
め やさ せいかつ
目に優しい生活をしましょう。



べんきょう ほん よ
勉強や本を読むときは



あか ほしよ
明るい場所で



ただ しせい
正しい姿勢で



ね
寝ころばない

テレビをみる・ゲームをするときは



じかん き
時間を決めておく



がめん ちか
画面に近づきすぎない



きゅう
休けいをする

せかいてあら
世界手洗いの日
10月15日



こどもたちにしっかり手洗いをしてほしいという日は、
新型コロナの予防にも手洗いは、かかせないですね。

忘れてないよね？
きちんと手洗い



いくつわかるかな？ 「目」がつかうことわざ

① 目から目へぬける

意味 頭の回転が早い、ぬけめがない。



② 目に目もいたくない

意味 すごくかわいがることのため。



③ 目は目ほどにものを言う

意味 目つきは話すのと同じくらい相手に気持ちが伝わる。



④ 目から目がおちる

意味 あるきっかけで、わからなかったことが急にわかるようになること。



〔こたえ：①はな②いれて③くち④うろこ〕