



# ほけんだより 10月

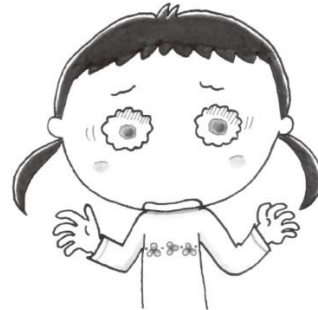
令和3年10月5日

みなさん2学期が始まり、1ヶ月がたちました。あつという間に10月になりましたね。2学期は、オンライン授業や分散登校と続き、今週からは通常授業がはじまりました。生活習慣を整えることがむずかしかった1ヶ月だったかもしれませんが、規則正しい生活はできましたか。今月は、修学旅行や運動会の練習が始まるなど、行事が盛りだくさんです。このきかいに、早寝早起き朝ごはんなどの生活習慣を見なおし、元気に行事に向けて取り組みましょう。

## 10月10日は目の愛護デー



- 目がかすむ
- 目が重たく感じる
- 目がかわいた感じがする



### ☆目にやさしい生活をしよう!

- ①勉強や読書をする時は、  
 つくえから30センチいじょうは  
 はなれるようにしよう



- ②テレビ・ゲームをするときは、  
 がめんからはなれて、時間をきめて  
 とちゅうできゅうけいしよう



- ③生活で気をつけることは、  
 まえがみが目にかからないようにしよう  
 目にごみが入ってもこすらないようにしよう

### ☆体も目も元気のポイント3つ!

「すいみん・運動・栄養」  
 きせつのかわり目は、かぜなどにかかりやすい  
 じきです。元気な体をつくるポイントは、..  
 「すいみん・運動・栄養」ですが、この3つは  
 しいよくていかのよぼうにもこうかがあります。  
 この3つをたいせつにするといいいことばかり!



### やってみよう! 目の体操!

