

# ほけんだより10月

令和3年10月1日  
小川南小学校 保健室



だんだんと秋が深まり、過ごしやすい季節になってきました。

この季節は、スポーツの秋、食欲の秋、芸術の秋、読書の秋と言われていて、何をするにも良い季節です。ぜひ、色々なことにチャレンジしてみてくださいね。



## 10月の保健行事

日にち	時間	内容	学年
4日(月)	1時間目~	発育測定	1・4・5年
5日(火)	1時間目~	発育測定	2・3・6年

## 10月の保健安全目標

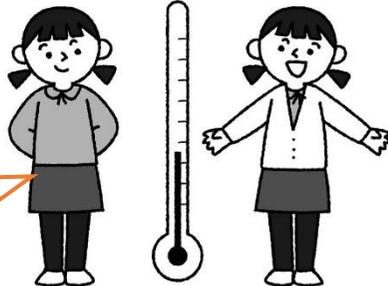
- 目を大切にしよう
- 安全な登下校をしよう



通常登校が始まります。  
正しい手洗い、消毒、マスク着用、  
朝の健康チェック、人と距離をとる  
など、まだまだ感染症対策を続け  
ましょう!

© 少年写真新聞社 2020

少しずつ気温が低くなってきました。  
気温にあった服を選ぶようにしましょう!



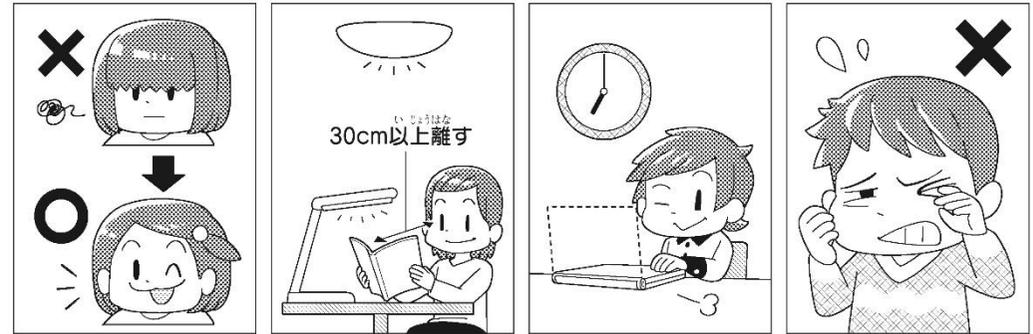
## 目がつかれていませんか？



- 目がだるい、痛い
- 文字がかすんでみえる
- まぶたがピクピクする
- 目がかわく
- 頭が痛い

みなさん、このような症状が出ていませんか？これは、目がつかれているサインです。この症状が、続いている人は目を使いすぎているかもしれません。自分の生活を振り返って、目に優しい生活を心がけましょう。

## 10月10日は目の愛護デー 目を大切に



- 前髪が目にかからないようにしよう
- 読書や勉強、ゲームのときは部屋を明るく
- メディア機器を長時間使わない
- 目をこすらないようにしましょう

© 少年写真新聞社 2020

## ☆タブレットを使う時は気をつけてみよう!

