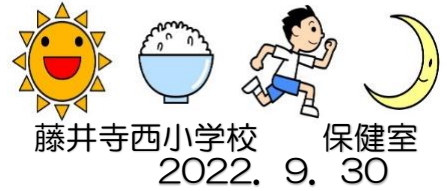
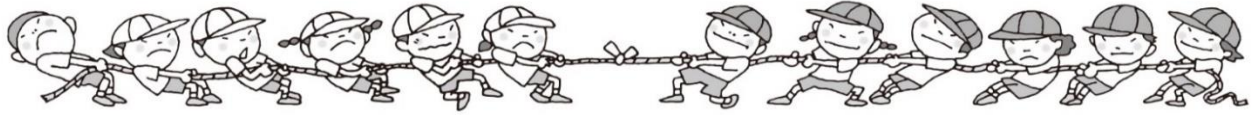


# ほけんだより 10月



季節はすっかり秋になって、過ごしやすい日が続いていますね。10月は運動会があります。まさにスポーツの秋！頑張って練習してきた成果を本番でしっかり出せるよう、体調をくずしたり、けがをしたりしないように気を付けましょう。



## ころもが 衣替えの季節です



～気候にあわせた服装を～

暑いとき、寒いときはもちろん1日の寒暖の差が激しければ、ぬいだり着たりできる服装を工夫するなど、自分で服装について考えましょう。



外で友だちとおにごっこするから厚着はやめておこう！

今日は少し寒いから長袖にしようかな・・・



10月15日は「世界手洗いの日」

## どうして手洗いは大切なの？

ドアノブや手すり、机やスイッチなど、みんなが触るところには見えないバイキンがたくさん！



手についたバイキンは、口や鼻、目などから体の中に入って、悪さをします。体を守ろうとする力が弱まっていると、カゼをひいたり病気になったりします。

だから、手洗い。石けんを使って、つめの間、手の甲、指の間、手首までしっかり洗おう。



手を洗ったあとは、きれいなタオルでふいてね

# め あいご 10月10日は目の愛護デー



あい 愛して  
まも 護る

**寝転がってテレビを見る**

これじゃぼく(右目)ばかりはたらいってるじゃないか!

だってぼく(左目)はよく見えないんだもん

▶視力のかたよりから視力低下の原因に。姿勢を良くして、テレビ画面は目線より下が◎。

**電車や車の中でゲーム**

乗り物の中はゆれるから、画面のものを追いかけるのが大変!

夢中になってまばたきが減ってるよ。乾いちゃうよ~

▶目がとても疲れやすくなります。ゲームは場所も時間もルールを決めて。

つい やってしまうこれ、みんなの目はこんなふうになっています

**目に前髪がかかっている**

前髪がジャマだなあ

ちょっと! バイキンが入ってきちゃう!

▶ものもらいになりやすくなります。見た目も、かっこわるいよ。

**ぼうしのサイズが変わったのに、眼鏡はそのまま**

よく見えないなあ

レンズの中心がずれてる気がするよ

▶頭が大きくなった分だけ、眼鏡のサイズも調節しましょう。

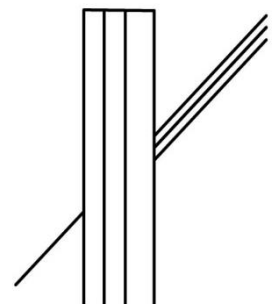
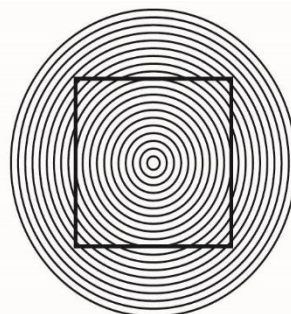
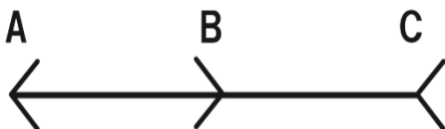


どう見える? ふしぎ! ふしぎ!  
ほんとうにふしぎな目のさっかく!

Q.1 ABとBCはどっちが長い?

Q.2 中の四角はゆがんでいる?

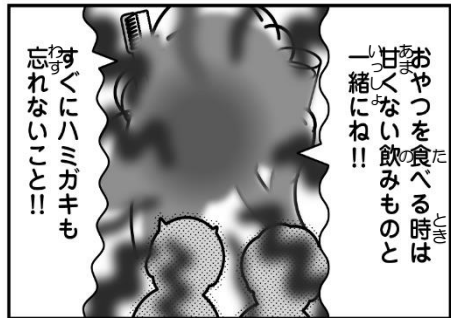
Q.3 どれにつながっている?



まじよ き  
魔女に聞く  
ぼ よぼう  
むし歯予防



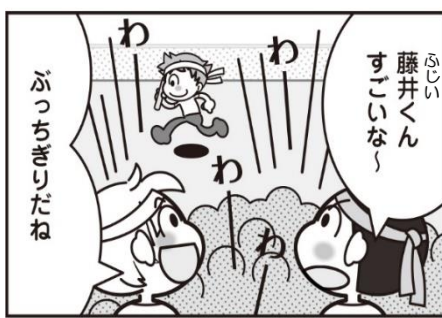
K-Shinbo



ほんばん よわ  
本番に弱い  
タイプ



K-Shinbo



リラックスも  
ホドホドに



K-Shinbo

