

# ほけんだより 10月号

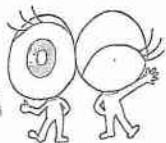
松島小学校保健室

10月になりました。朝夕の風が少し、心地よくなってきましたね。「実りの秋」と言われる10月。新しいことを始めるのにもぴったりの季節です。みなさんにとっても、実り多き秋となりますように。



目が判定するよ

やさしい？  
やさしくない？



オシヤン  
ベコヤン

やさしくない！

髪の毛があたると、ほくたちに傷がついてしまうかも。前髪は短く切るか、ピンでとめておこうね。



やさしい！

暗いところで本を見ようとする、すごく疲れるんだ…心地いいなと感じるくらいの明るさが目安だよ。

これくらいでいいかな？

まぶたもさー！



やさしくない！

まぶたの回数が減って、涙がもうカラカラ…。ゲームをするときは時間を決めてね。



好きなものだけ…

やさしくない！

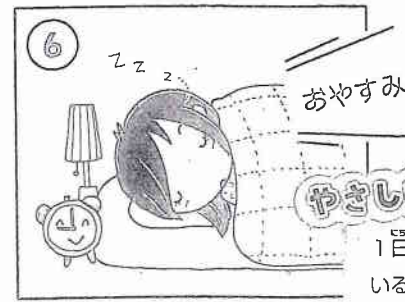
魚や野菜には、ほくたちにいい栄養素が入っているよ。バランスよく食べようね。



目と本の距離はこれくらい開けて…

やさしい！

本との距離が近いと、ほくたちは疲れてしまうよ。姿勢よく座ってくれてありがとう。



やさしい！

1日中働いたほくたちは疲れているよ。ゆっくり休ませてね。



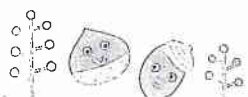
忘れてないよね？  
きちんと手洗い

外から帰ったとき

トイレのあと

せきやくしゃみをしたとき

ごはんを食べる前



今月のほけんもくひょう  
「目を大切にしよう」