

# ほけんだより 10月号

ながれましりつ ちりほつがらつ  
流山市立おおぐろの森小学校 ほけんしつ

あさばん あき  
朝晩は秋らしく、涼しい日が増えてきました。

きせつ か め たいちゆう  
季節の変わり目は体調がくずれやすいです。

かんぱっている じぶん からだ たいせつ  
がんばっている自分の体を大切にしながら10月を

げんき  
元気にすごしましょう。



## 目を大切にしよう

め ねい ときいがい  
目は眠っている時以外はずっとはたらくしています。

めをたくさん使った後は、ゆくり休ませてあげましょう!

(目がズキズキ  
かゆい)

(冷たいタオルで目を  
冷やしましょう。)

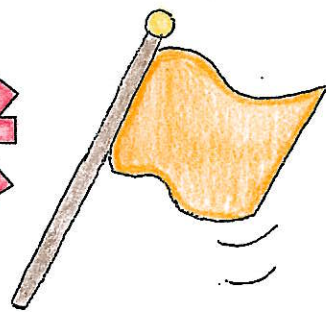


(目がかわく  
ショボショボする)

(蒸したタオルで  
目を蒸ませよう。)



あいご  
愛護とは  
そのものの良さを  
損なうことなく  
保護すること



## 運動会

～4つのポイント～

10月29日 2・4年生  
11月5日 3・5・6年生  
11月6日 1年生

① 十分なすいみんを  
Zzz... とりましょう



② 手足のつめを切りましょう



人に当たると  
けがをさせちゃうこと  
がありキケンです。

④ こまめに水分をとりましょう



自分では気付かない  
うちに体内の水分が  
なくなっていること  
があります。



③ 準備運動を  
しっかりとしましょう



気付かないうちに目がつかれていること  
があります。冷やしたり蒸めたりすると、体だけ  
ではなく、心もリラックスすることができるので  
ぜひやってみてください!!