



令和4年10月5日 玉島小保健室

日に日に秋が深まってきています！



校服を着てくる子どもたちが多くなってきました。朝晩はひんやりする季節になってきましたね。校庭の木々も葉の色を変えはじめました。これから紅葉の季節を迎えます。

秋は、食欲の秋・読書の秋・スポーツの秋・芸術の秋と、何をするにも良い季節です。暗くなるのが早くなってきたので、夜が長く感じますね。これを秋の夜長と言います。長い時間ゲームをするのではなく、



秋の夜長、虫の鳴き声を聞きながら読書をしましょう。読書は、心を豊かにします。本にも親しんでください。そして、芸術の秋です。スケッチに取り組む時期です。絵にも親し



みましょう。家族との時間や読書の時間を取り入れて秋を楽しみましょう(*^▽^*)

- スポーツの秋
- 読書の秋
- 芸術の秋
- 食欲の秋
- しゅうかくの秋



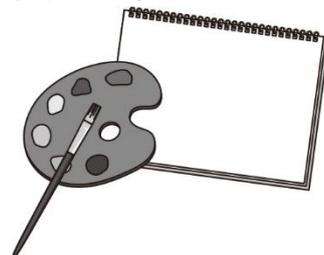
4日の全校朝会で、校長先生がお話された、〇〇の秋です。上に5つあげてみました。

6年生の修学旅行の班別行動で、長崎美術館に行ったグループがありました。

「絵とか写真がとてもきれいだったよ！」と話していました。

博物館や美術館で芸術に親しむのもいいですね(^◇^)

先生たちに、「秋をみつけたよ！」と話してくださいね。





め 目をたいせつにしよう

10月10日は、スポーツの日。そして、目のあいごデー。

いっしょうけんめい働いてくれている目の大切さをわすれてい

ませんか？目がつかれたときは、しっかり目を休ませて目を守りましょう。

メディアをつかうとき



じかんきつか時間を決めて使う



こまめにきゅうけいする



まばたきの回数がへっていないかな？

まばたきの回数が入る「ドライアイ」になります。目薬はめがねさ。

つかれ目のサイン



めがかわく



めのおくがいたい
あたまがいたい



くび・かたのこり

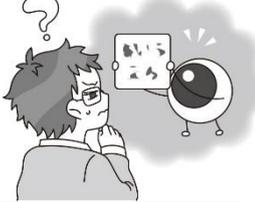
目をまもるために



まえ前がみが目にかからな
いようにする



はや早めにねて
目をやすませる



メガネの度数はあ
ってるかな？



こくばんの字が
みえにくくないかな？



き気になること
があるときは、
がんに眼科へ！！