

ほけんだより

令和4年10月6日 玉島小保健室

きおん さ
気温差がはげしくなってきました！



せんしゅう あつ きゅう あさゆうすず こうぶく き こ
 先週までとても暑かったのに、急に朝夕涼しくなってきました。校服を着てくる子ども
 たちも増えてきました。そと あそ とき あつ おも がっこう なか
 外で遊ぶ時は暑いので、ポロシャツでいいと思いますが、学校の中
 でひんやりするときは、こうぶく き きおんさ
 校服を着ましょう！気温差が、はげしくなっています。ポロシャツ
 のはんそでやながそで、こうぶく む き ちょうせつ
 の半そでや長そで、校服の脱ぎ着で調節しましょう。

あき は、しょくよく あき どくしょ あき あき げいじゆつ あき なに
 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
 よ きせつ くら はや よる なが かん
 にも良い季節です。暗くなるのが早くなってきましたので、夜が長く感じ
 ますね。これを秋の夜長と言います。なが じかん
 長い時間ゲームをするのではなく、



あき よなが むし な こえ き どくしょ じかん
 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、こころ ゆた
 心を豊かにします。本に
 した した
 も親しんでください。そして、げいじゆつ あき
 芸術の秋です。スケッチに取り組む時期です。絵にも親し

みましよう。かぞく との じかん どくしょ じかん と い
 家族との時間や読書の時間を取り入れて
 あき たの
 秋を楽しみましょう(*^▽^*)



- スポーツの秋
- どくしょの秋
- げいじゆつの秋
- しょくよくの秋
- しゅうかくの秋



ねんせい しゅうがくりょこう はんべつこうどう ながさき げいじゆつ かの いの え ほん びじゆつ かん
 6年生の修学旅行の班別行動で、長崎美術館や祈りのおか絵本美術館にいったグループ
 がありました。ながさき え ほん
 長崎ならではの、すてきな絵本がたくさんありました。

ねんせい こうもん
 1年生は、校門あたりできれいな「まで」をひろってきていました。



いね きいろ ひがなばな
 稲も黄色にいろづき、彼岸花もきれいです。みなさんも、あき
 秋をみつけてみましょう(*^^*)

10月10日は



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「ト」のフイアイになります。目には「ト」が入る「ト」のフイアイ

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？



きになること
がある時は、
がんが眼科へ！！