

# 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  
 みましよう。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 しゅうがくりよう はんべつこうどう ながさきげいじゆつかん 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。目には涙腺がある。

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？



き気になること  
がある時は、  
がんが眼科へ！！