

ほけんだより

令和6年10月1日 玉島小保健室

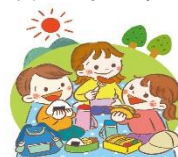
きおん さ

気温差がはげしくなってきました！



あんなに残暑がきびしかったのに、急に朝晩涼しくなってきました。外で遊ぶ時は暑いので、ポロシャツでいいと思いますが、登校時にひんやりするときは、校服を着てきましょう！気温差が、はげしくなっています。ポロシャツの半そでや長そで、校服の脱ぎ着で調節しましょう。

全国的にも、唐津でもマイコプラズマ感染症が流行っています。ひどい咳や、長引く咳の時は早めに病院受診をお願いします。



暗くなるのが早くなってきましたね。夜が長く感じます。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、虫の鳴き声を聞きながら

読書をするのもいいですね。家族との時間や読書の時間をとり入れて秋を楽しみましょう(*^▽^*)

スポーツの秋

どくしの秋

げいじゅつの秋

しよくよくの秋

しゅうかくの秋



りょこう しゅうがくりょこう たの

バス旅行・修学旅行が楽しみです！



10月4日(金)に、バス旅行があります。今年度は、1年生～5年生までいっしょに、海きらら・森きららに行きます。いっしょにバス旅行に行くのは初めて！楽しみです。6年生は、24日(木)～25日(金)に長崎に修学旅行に行きます。平和の学習と班別行動で長崎の歴史や街に触れる学習を行います。

みなさん、体調を整えて旅行を楽しみましょう！！バス酔いをする人は、行きと帰りの酔い止め

の薬の準備をしましょう。お腹が痛くなりやすい人は、飲みなれている薬をもってきておきましょう。



10月10日は



め 目をたいせつにしよう

がつとお か ひ め
10月10日は、スポーツの日。そして、目のあいごデー。

はたら め たいせつ め とし
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？目がつかれた時は、しっかり
め やす め まも
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

かいすう
まばたきの回数が
へっていないかな？

まばたきの回数がへると、ドライアイ
になります。目にうるおいを♡

つかれ目のサイン



め
目がかwak



め
目のおくがいたい
あたまがいたい



くび・かたのこり

目をまもるために



まえ
前がみがめ
目にかな
いようにする



どすう
メガネの度数は
あってるかな？

じ
こくばんの字が
みえにくくないかな？

はや
早めにねて
目をやすませる



きになること
がある時は、
がんか
眼科へ！！