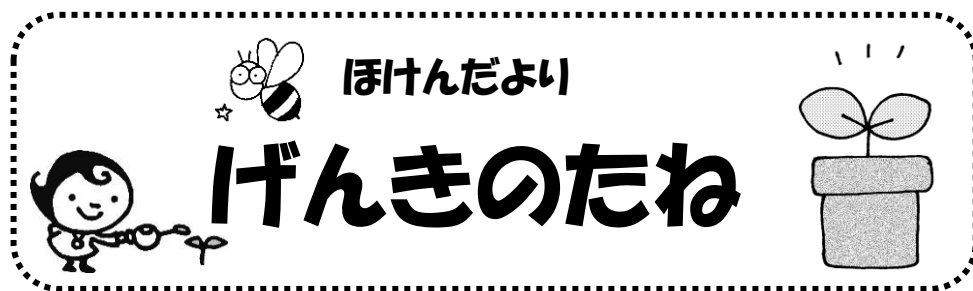


令和7年10月10日
八代市立八代小学校
保健室 松野



秋の日はつるべおとし

日暮れも早くなり、朝や夜はずいぶんとすすしくなりました。

昔の人は、井戸の水をくみ上げる、縄についたおけ「つるべ」が、
すたと井戸の中に落ちるのと同じように、秋の日暮れが早いとい
う例えで使うようになりました。昼はまだ、あせをかくほど暑い
日もあります。体調には気をつけてすごしてくださいね。



運動会の練習、がんばっていますね！

運動会に向けて、ダンスやリレーなどの練習、係の準備などが本格的に

始まりました。楽しくとりくむことができますか？覚えることや、

体を動かすことが多くあり、体がつかれやすいときです。元気にすごせる

よう、気をつけてみましょう！



なるべく早めにねよう

帰ってからのすごしかたを見直してみよう。少しでも早くねることができますように！

手あらい、うがいをしよう

つかれているときは、かぜなどにかかりやすくなります。手あらいやうがいをこまめにしよう。つめがのびている人は切りましょう。



朝から けんこうチェック！

登校する前に、今日の体調はどうか確認してみましょう。何か気になることがあるときは、おうちの人に話そう。



朝ごはんをしっかり食べよう

午前中の体育の後に、体調が悪くなって保健室に来る人が最近は多くいます。中には、朝ごはんが少なく、パワー切れの人もいるようです。いつもより少し多めに食べられるといいですね。

10月10日は ^の目のあいごデー

10を横にしてみると、まゆげと目にみえるところから、10月10日は

「目のあいごデー」になりました。私たちは、目からたくさんの情報をも
らっています。大きな音がしたとき、音がした方を見て、どうなっているか
確かめたくくなりますね。また、目をつぶって食べ物（たもの）を口（くち）に入れても、何（なに）が
口に入ったのかわからず、おいしさを十分に（かん）感じることはできませんね。



みなさんの目は元気ですか？目を大切にできていますか？生活をふりかえってみてください。

ふえるほど、へるものなあに？

▽ヒント▽
ゲームやスマホの
時間がふえるほど、
へるものだよ



☆ 答えは、まばたき。
まばたきの回数が多いと、涙が目の表面に
いきわたらなくて、目がかいてしまうよ。

②③④

なに はい
何が入るかな？

- ① __を丸くするまる
② __を白黒させるしろくろ
③ __をうたがう
④ __が点になるてん



ヒント1 全部同じ字が入るよ。

ヒント2 どれも「おどろいた」ときに
つか こと ば
使う言葉だよ。

こたえ：目 ^め ^{おな} ^い ^み 同じ意味でも、

ひょうげん
こんなにいろんな表現があるんだね。

あんな名勢をビガけよう



ほかにも、「目」がつく言葉はあるよ！

わかるかな？どんな意味か調べてみよう！

