

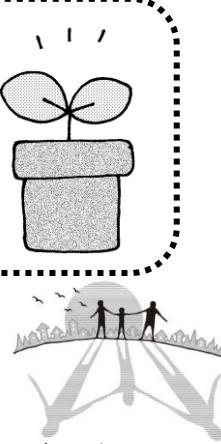
令和7年10月10日
八代市立八代小学校
保健室 松野

ほけんだより げんきのたね

あきひ 秋の日はつるべおとし

ひぐれも早くなり、朝や夜はずいぶんとすずしくなりました。

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、すとん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ていますか？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、おうちの人へ話そう。



朝ごはんをしっかり食べよう

午前中の体育の後に、体調がよくなくて保健室に来る人が最近は多くいます。中には、朝ごはんが少なくて、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 目のあいごデー

10を横にしてみると、まゆげと目に見えるところから、10月10日は

「目のあいごデー」になりました。私たちは、目からたくさん的情報をも

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

確かめたりしますね。また、目をつぶって食べ物を口に入れても、何が

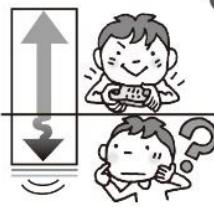
口に入ったのかわからず、おいしさを十分に感じることができませんね。

みんなの目は元気ですか？ 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。



かかるほど、へるものなに？

△ヒント△
ゲームやスマホの
時間がかかるほど、
へるものだよ



△ヒント△
このままでいる、
見る、見る、見る。
見る、見る、見る。
見る、見る、見る。

何が入るかな？

- ① ___を丸くする
- ② ___を白黒させる
- ③ ___をうたがう
- ④ ___が点になる



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
使う言葉だよ。

こたえ：目 同じ意味でも、
こんなにいろんな表現があるんだね。

△ヒント△
空氣をじがけよう



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！

