

# ほけだより 10月

れいわ ねん がつ  
令和7年10月

せいわしょうがっこう  
聖和小学校

ほけんしつ  
保健室

かぜ き も す きせつ ゆだん  
風が気持ちよく、過ごしやすい季節になってきましたね。しかし、油断するとかぜをひいたり、体調をくずしたりするので、気をつけましょう。

きせつ しょくよく あき えいよう しょくじ  
季節は食欲の秋です。栄養のある食事をこころがけ、

げんき まいにち  
元気いっぱいの毎日をすごせるようにしましょう。



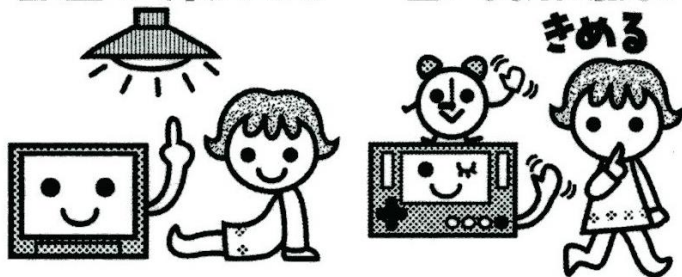
## こんげつ ほけんもくひょう 今月の保健目標

## め たいせつ 目を大切にしよう

あさ よる あいだ め つね なに み  
朝おきてから夜ねるまでの間、「目」は常に何かを見ていて、まわりからいろいろな情報をとり入れています。そんなはたらきものの目をあなたはつかれさせていませんか？

め けん こう  
目の健康のためにも **テレビ** や **ゲーム** とうまくつきあって！

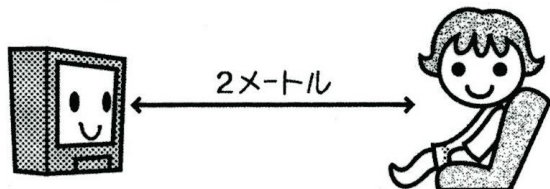
へ や あか いちにち り よう じ かん  
部屋は明るくする 一日の利用時間をきめる



ときどき ぜゆうけい い い しき  
ときどき休憩を入れる 意識してまばたきするようにする



はな  
テレビから2メートルは離れる



こくばん み かん  
黒板が見えにくいと感じたらすぐにおうちのひと だんにん せんせい い  
うちの人や担任の先生に言うようにしましょう。

