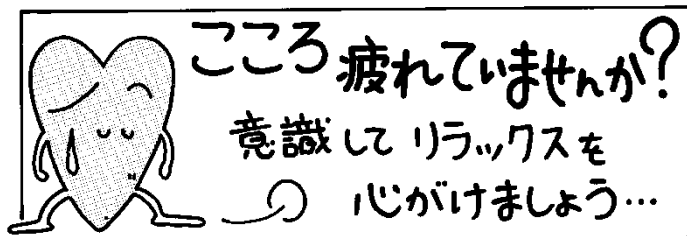


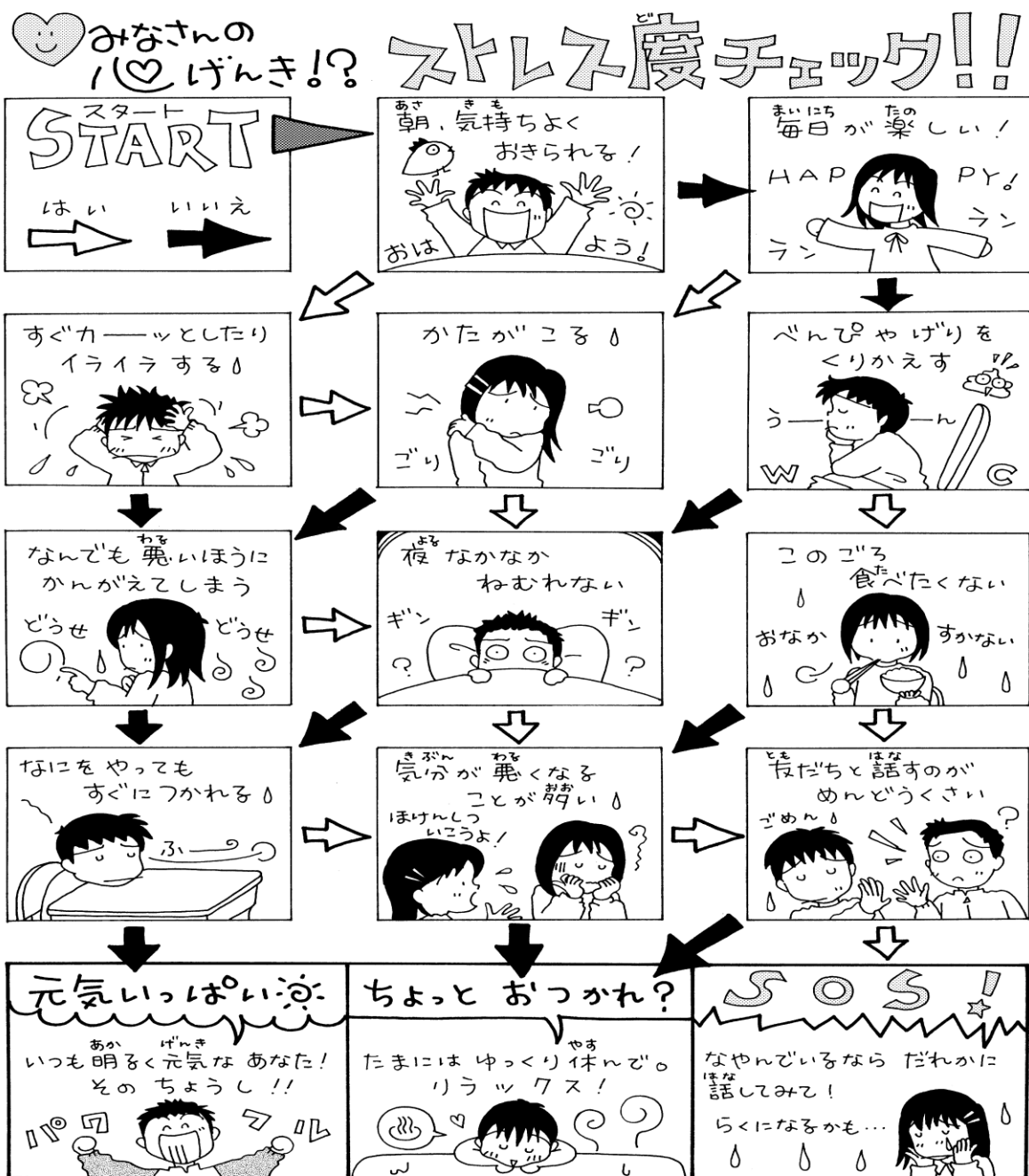
# がつごう ほけんだより 10月号

NO.5 令和5年10月3日  
 柏市立大津ケ丘第一小学校  
 おうちの人と一緒によみましょう

昼間はまだ蒸し暑い日が続いていますが、朝晩はひんやり涼しくなってきました。季節の変わり目は気温差が大き、体調をくずしやすいです。汗をかいたらタオルでふいたり、上着をぬいだり自分で温度を調節できるよいですね。しっかりと体調管理をしながら、充実した秋をすごしましょう！



運動会も無事に終わり、みなさん疲れはたまっていますか？体の健康にとって、心の体調もとても大切です。自分に合ったリラックス方法を見つけて、心も体も元気にすごしていきましょう！



がつ ほけんもくひょう  
10月の保健目標

め  
目をたいせつにしよう

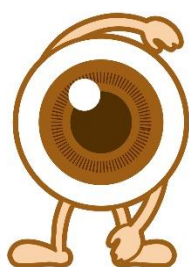


目の愛護デー

10月10日は目の愛護デーです。「10 10」を横にする（ $\bigcirc$   $\bigcirc$ ）と、まゆと目に見えることから、この日が「目の愛護デー」になったそうです。みなさんは自分の目を大切にできていますか？目にやさしい生活をして、目の健康を守りましょう！

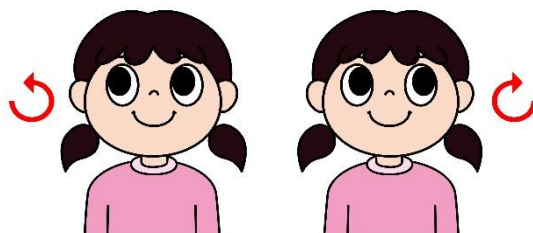


☆ 目のまわりの筋肉をほぐすたいそう ☆

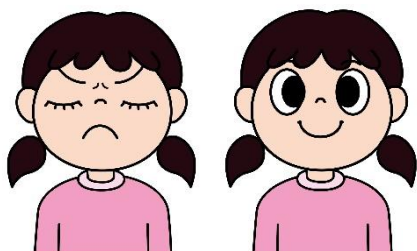


目がつかれ  
たらやっ  
て  
み  
よ  
う！

目を右回り 左回りでぐるっと回す



目を 閉じたり 開いたりする



目を 上下 ・ 左右 に動かす

