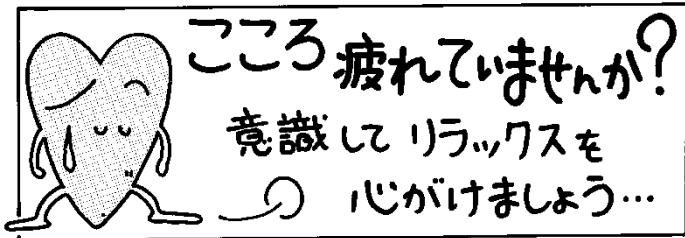


がつごう ほけんだより 10月号

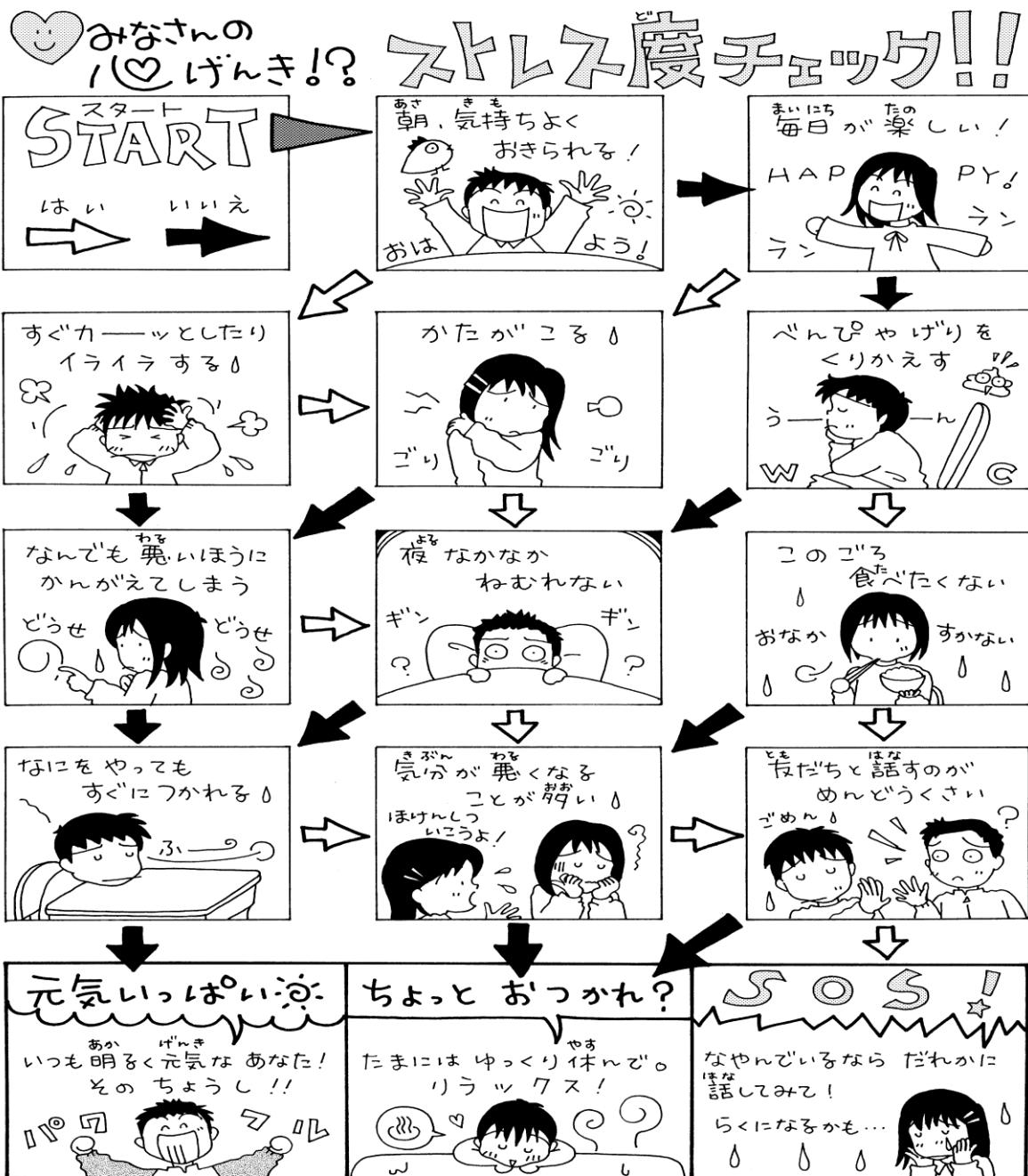


NO.5 令和5年10月3日
柏市立大津ヶ丘第一小学校
おうちの人と一緒によみましょう

夏間はまだ蒸し暑い日が続いているが、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く、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、充実した秋を過ごしましょう！



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、心の体調もとっても大切です。自分に合ったリラックス方法を見つけて、心も体も元気に過ごていきましょう！



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

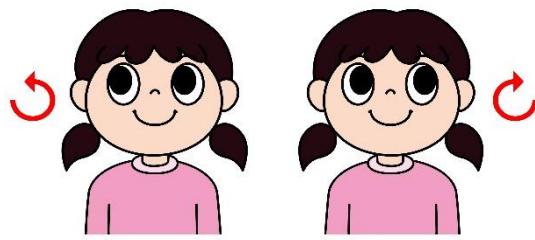
10月10日は目の愛護デーです。「10 10」を横にする（一 一）と、まゆと目に見えることから、この日が「目の愛護デー」になったそうです。みなさんは自分の目を大切にできていますか？ 自にやさしい生活をして、目の健康を守りましょう！



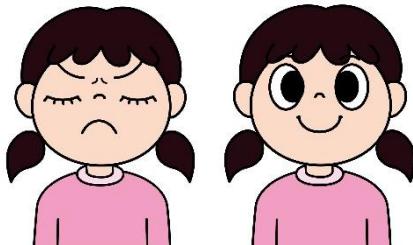
☆ め きんにく
目のまわりの筋肉をほぐすたいどう ☆



め みぎまわり ひだりまわり まわす
目を右回り 左回りでぐるっと回す



め 目を 閉じたり 開いたりする



め 目を 上下 ・ 左右 に動かす

