

# ほけんだより 10月

2学期が始まって、あっという間に10月になりましたね。暑さも落ち着き秋の気配を感じられるようになりました。運動会や遠足など、楽しい行事が多い季節です。昼と夜の気温差で体調をくずしやすくなります。インフルエンザなどの感染症にならないように、手洗い・うがいを忘れずに、バランスの良い食事と睡眠を大切に、きそく正しい生活を過ごしましょう。

## 10月10日は、 め あいご 【目の愛護DAY】



10月10日は、【目の愛護デー】です！

毎日たくさん使う目の大切さを知り、目の健康を考えて大切にする日です。

スマホやタブレット、ゲームなど長い時間つかいすぎたり、暗い場所や近い距離からテレビをみていませんか？

このような生活を続けていると、目の元気がなくなり、視力が落ちてしまいます。そうならないために、明るい

場所で使う時間を決めて、自分の目を大切にしましょう。



がっ よてい  
～10月の予定～



| 日 程             | 内 容                   |                         | 対象学年     |     |
|-----------------|-----------------------|-------------------------|----------|-----|
| 10月9日(木)・10日(金) | しゅうきけんによ<br>う<br>秋季検尿 |                         | 6年生      |     |
| 10月22日(水)       | けんさ<br>モアレ検査          |                         | 5年生(希望者) |     |
| 10月28日(火)       | は<br>歯みがき指導           | しゅうきけんによ<br>う<br>秋季検尿2次 | 3年生      | 6年生 |

★10月19日(日) うんどうかい  
運動会

★10月31日(金) えんそく たてわり遠足 ～とんぼいけ公園～  
こうえん



学校は、みんなが集まって勉強したり、運動したり、いろいろな活動します。多くの人があるので、みんなが安全にすごせるように、こんなことに気をつけましょう。

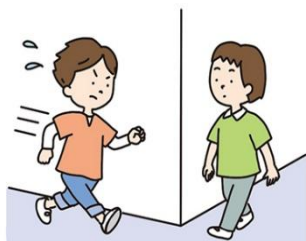
### 階段

階段を上ったり下りたりするときに、ふざけたり、段を飛ばしたりすると、転げ落ちてしまう危険があります。絶対にやめましょう。



### 曲がり角

曲がり角では、向こうから人が歩いてくるかもしれません。よそ見をしたり走ったりすると、ぶつかってしまうかも。「だれか来るかもしれない」と思って、気をつけましょう。



### ろう下は走らない

急いでいても、ろう下を走ってはいけません。ろう下を走ると、他の人にぶつかったり、すべりやすくなったりします。走らないでもいいように、時間に余裕をもって行動するようにしましょう。



### かさでふざけない

かさを振り回したり、チャンバラごっこをしたりするのは危険です！子ども用のかさでも、かさの先の部分が体や顔（特に目の周り）に当たると、大きなケガになることもあります。かさは、雨にぬれないようにするための道具です。絶対に遊びに使ってはいけません。



ちょっとひといき



とく べっ ばん  
コラム 特別版



じぶん ととの ちから  
【自分のきもちを整える力を身につけよう】



みんなにも、「いやなこと」や「つらいこと」があると思います。そんなときは、どうしていますか？

その気持ちを、お友達にぶつけたり、物にあたっ

たりしていませんか？そのような事をしてしま

と、周りの人は「いやな気持ち」になってしま

います。自分の気持ちをどのように整えるかが大切です。

そんな力を持てるようになりましょう。

### ☆イライラした時の3つのポイント☆

#### 1. 深呼吸をする。

→ 「大きくすって、ゆっくりはく」を3回！

#### 2. 気持ちを言葉する

→ 物や人に当たらずに、正直に伝えることや、きもちを紙に書いてみよう！

#### 3. 自分がたのしいと思うことをする。

→ 絵をかいたり、外で体をうごかしてみよう！