



# ほけんだより 10月


令和6年10月発行  
徳島県立池田支援学校



少し暑さが落ち着き、朝晩は肌寒さを感じるようになりました。みなさん体調はどうですか？私たちの体は、気がつかないうちに気温差によってダメージを受けています。疲れているときは、早めに寝て自分の体を休めてあげましょう😊

～後期の身体測定の結果～ ( )さん

	令和6年4月		令和6年10月
	身長 ( ) cm	⇒	( ) cm
	体重 ( ) kg	⇒	( ) kg

大きくなったかな?? 

## 手洗い忘れていませんか？



外から帰った時

トイレの後

せきやくしゃみをした時

ごはんを食べる前

目に見えなくても手にはバイキンがたくさんついています。こまめに手を洗いましょう。

# じゅうがつとおかめ あいご 10月10日は目の愛護デー！！

## まぶた



実は、  
**目**  
を  
**守**  
つてくれている？

## まゆげ



## まつげ



## なみだ

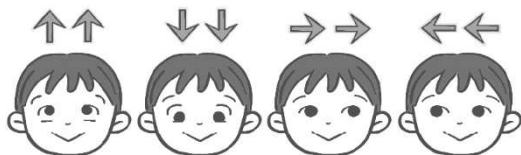


## め つか 目が疲れたときは...

ちか み め きんにく ちから  
近くのものを見るとき、目の筋肉に力  
い ちょうせい  
を入れてピントを調整しています。その  
じょうたい なが つづ め つか  
状態が長く続くと目が疲れてしまいます。  
め つか やわ ほうほう  
でも目の疲れを和らげる方法があります。



め あたた  
**目を温める**  
ホットタオルなどを目にあてましょう。



め うご  
**目を動かす**  
じょうげ さゆう め うご  
上下左右に目を動かしましょう。  
ちか とお ころこ み  
近くと遠くを交互に見てもOK。



とお み  
**遠くを見る**  
まど そと とお み  
窓の外など遠くを見ましょう。  
とく やま き みどり み  
特に山や木など緑を見るのがオススメ。