

ほけんだより

令和5年 10月2日

調布市立第一小学校

校長 樋川 宣登志

養護教諭 伊藤 まゆ

佐藤 香奈

季節は、秋になりましたね。秋は夏から冬への季節の変わり目です。

気温も急に低くなり、朝・夜と昼間の気温の変化も大きいです。

体調をくずさないように気を付けて過ごしましょう。



目の愛護デー

10月10日は目を大切にする日！

目のおしごと

まぶた

目に何か当たろうと
するとき、パチッと
閉じて目を守ります。

なみだ

目にほこりなどが
つくのを防ぎます
目の中にほこりが
入ったら洗い流します。



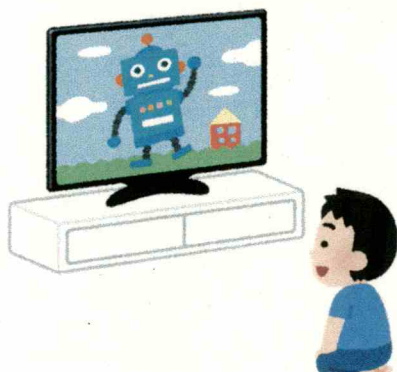
まゆげ

頭から流れてきた汗をキャ
ッチして、汗が目に入らない
ようにします。

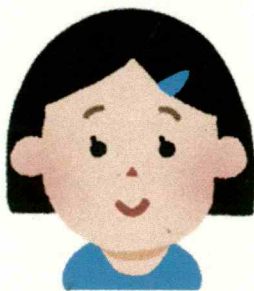
まつげ

目にゴミやほこりが入
らないようにします。

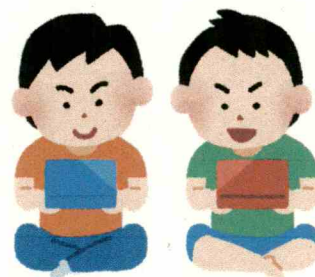
目にやさしい生活をしていますか？ めめ



離れてテレビを
見よう！



前髪は目に
かからないようにしましょう



パソコンやゲームを
長い時間続けない。