

# ほけんだより 10月

令和3年10月1日  
練馬区立大泉西小学校  
校長：岩切 洋一  
養護教諭：村松 優理

夏の暑さも和らぎ、秋らしい季節になってきました。季節の変わり目で朝昼の気温差が大きい日もあり、体調を崩しやすい時期です。ウイルスに負けないためにも、きちんと食べ、運動し、睡眠をとるようにしましょう。また体温を調整できるような洋服にするなど工夫することが大切です。



ほけんもくひょう  
保健目標

め たいせつ  
目を大切にしよう。

め あいご  
10月10日は目の愛護デー



タブレットを使う機会が増え、目も疲れやすくなっています。さらにゲームなどを使いすぎると、頭痛や視力が低くなってしまう原因になります。10月は、いつも働きすぎている目を大切にするこころを心がけて生活してみましょう。

