



# ほけん 保健だよ！

R3.10.1 牧野小学校 保健室

あき  
スポーツの秋

どくしょ あき  
読書の秋

しょくよく あき  
食欲の秋

…いろいろな秋を表す言葉がありますが、どれも気持ちのいい温度やカラッと

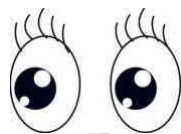
した空気、旬のくだもの・きのこ・魚・野菜などの食物たちがもたらしてくれます。みんなはどんな秋にしますか！？

あんなに鳴っていたセミの声はいつのまにか虫の合奏にかわって、朝や夜は肌寒いくらいです。このころには、お昼間との温度差で風邪をひいたり、お腹

が痛くなったりすることも増えてきます。毎日の体調管理と早めの休養をとるようにしましょう。前の日や朝起きて体調がよくなかったら、登校せず早めに

受診をしてください。自分もまわりのひともまもっていこう！

10月10日は目の愛護(かわいがってまもる)デー



目には姿勢がとても大事！近づきすぎていませんか？

