



ほけんだより10月

2019年10月1日(火)
丹波市小学校保健室

10月に入ってようやく涼しい風が吹き、何をしても良い季節になりました。

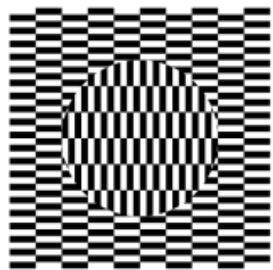
10月は、8日が「骨と関節の白」、10日は「目の愛護デー」「世界精神保健デー」、14日は「体育の白」15日は「世界手洗いの白」など、健康に関する記念日の多い月です。毎日よく学び、よく遊んでいるみなさんも、より健康に生活するためには何が必要か考える機会にしてみてもいいですか？

10月の
ほけんもくひょう
保健目標

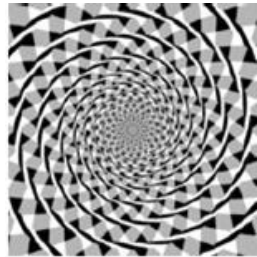
め たいせつ
目を大切にしよう

毎年10月10日は「目の愛護デー」。目の健康の大切さを考える日です。この日は、テレビやゲーム、スマホを少しお休みしてもいいかも…。暗い場所で本を読んだり、直射日光のもとで細かい作業をしたりすることも、目を疲れさせるので要注意です。

め 不思議を体験
～錯視～



絵が動いて見える…!?



ぐるぐる渦巻に見えるけど、よく見ると?

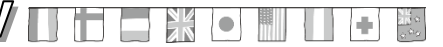


真ん中の横線が斜めに見える?でも本当は…

保健室前にも不思議なイラストを貼りましたので、是非見に来て下さい*
錯視とは脳の混乱のことです。あなたも、自分の脳に騙されるかも!?

うんどうかい

いよいよ運動会!



今年の運動会のテーマは、「令和初 仲間とともに つっぱしれ」ですよ! みんなで力を合わせて、一生懸命練習に取り組んでいる姿が、保健室の窓から見えていましたよ。とてもかっこよかったです*

運動会当日は、元気なからだで、全力を出し切ってください!!

せいかつしゅうかん
生活習慣はバッチリかな?

