



学校中にみんなのえがおがあふれますように...

ほけんだより

えがお



令和5年10月2日
No.7
亀岡市立吉川小学校

10月になりました。日中はまだ暑いですが、朝夕は少しずつ過ごしやすくなり、秋の気配を感じられるようになってきました。

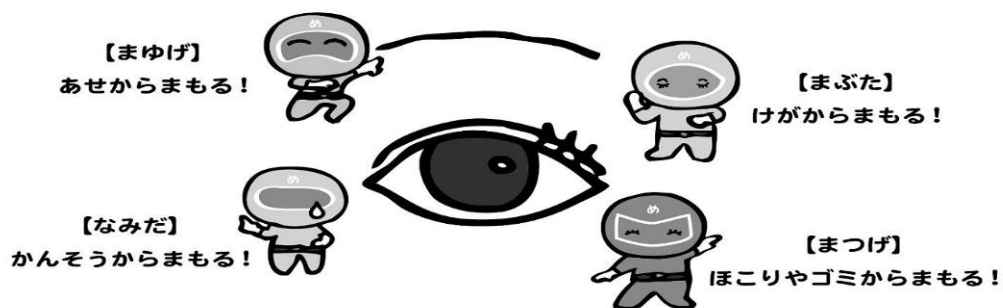
秋はスポーツに芸術、読書、そして食欲など、さまざまな言葉と組み合わせられる季節です。みんなの秋の楽しみは何でしょうか？
たくさん秋を楽しみましょう。



が つ か め あ い ご

10月10日は目の愛護デーです

目をまもっています！たよれるなかまたち



目にやさしい生活を心がけましょう

あか 明るいところ
で本を読む

ゲームは
時間を決め
る。適度に目
を休める

目に前がみ
がかからな
いようにする

よい姿勢で
勉強する。

すいみんを
十分とる

タブレットを
使うときは...

画面と目の距離は30cm

画面の角度を
傾ける

背中を伸ばす

お尻を後ろにして
深く腰掛ける

30分使ったら、
遠くを見て目を休めよう

床に両足を
つける

衣がえの季節ですが...

秋からはじめよう うすぎの習慣!

- 一枚少なめに着ましょう。
子どもは大人より体温が高いです。
- 清潔な下着を着ましょう。
下着は暑い時は汗を吸い取り、寒い時には保温する役目があります。
- 上着を準備し、気温にあわせて服をぬいだり着たりをしましょう。
気温の変化が大きいので体調をくずさないように気をつけましょう。