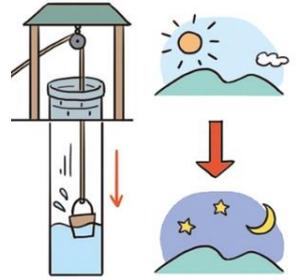


# ほけんだよい



令和6年度  
大和東小  
保健室

## あっという間?! 気温の変化に注意



『秋の日はつるべ落とし』ということばを知っていますか。“つるべ”とは、井戸の水をくむためにつるしてある水おけのことです。それが深い井戸にストーンと落ちるようにあっという間に日が沈んでいくことのたとえです。



実際に、夏のころに比べるとすいぶん日が暮れるのが早くなりました。そして、ようやく暑さが落ちつき、朝晩涼しく感じられるようにもなりました。一方で、急に気温が上がったりすることがあり、1日の気温の差が大きい時季です。毎日天気予報をチェックして、『ぬぐ』『着る』がしやすい服そうですごして、かぜや体調不良にならないようにしましょう。



## 10月の保健目標 目を大切にしよう



目としせいをまもる!  
スマホ・ゲームとのつきあい方

スマホやパソコン、タブレットは私たちの生活にかかせないものとなりました。また、ふだんゲームで遊んでいる人も多く『目を大切に』『しせいをよく』がますます大事になっています。つきあい方をあらためて見直してみましょう。

目と画面を近づけすぎない

部屋を明るくする

10月10日は目の愛護デー

ときどき休む  
(1時間使ったら15分ほど休けいする)

ごはん・おやつのはきは使わない

「歩きながら」はぜったいだめ!

寝ながら使わない

目線の高さで使う  
猫背にならない