

# ほけんだより

大麻小学校

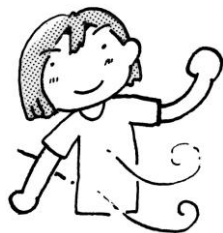
【NO. 10】22. 10. 13

## すっかかさむくなってきました あたたかいふくそうをこころがけましょう!

あさとよるのひえこみがつよくなってきました。さむさで体調をくずす人もふえてきているようにかんじます。ふくそうで上手にちょうせつして、体調をととのえましょう。

### ★下着をきよう

下着をきるだけでおんどは+2℃もあがります。綿100%であれば汗をかいても吸水性があるので、さらによいです。



### ★かさねぎをしよう

かさねぎをすることで、服と服のあいだに体温であたたまった空気の層ができます。また、あつくなったりさむくなったりしてもちょうせいができます。



### ★3つの「くび」をあたためよう

3つのくび…どこかわかりますか?

- ① くび ② てくび ③ あしくび

ですね。マフラーやてぶくろをつけると◎



## 目を大切にしていますか?

毎年、10月10日は「目の愛護デー」といって、目を大切にしようという日です。

- 目がかわく □目のおくがいたい □目がおもい □目がかすむ □かたこり

このようなしょうじょうがあるひとは、つかれ目のサインかもしれません。

そのようなときは、

### ① まばたきをしよう

→いしきしてまばたきをして、目をうるおそう



### ② とおくをみよう

→とおくを見て、目をリラックスさせよう

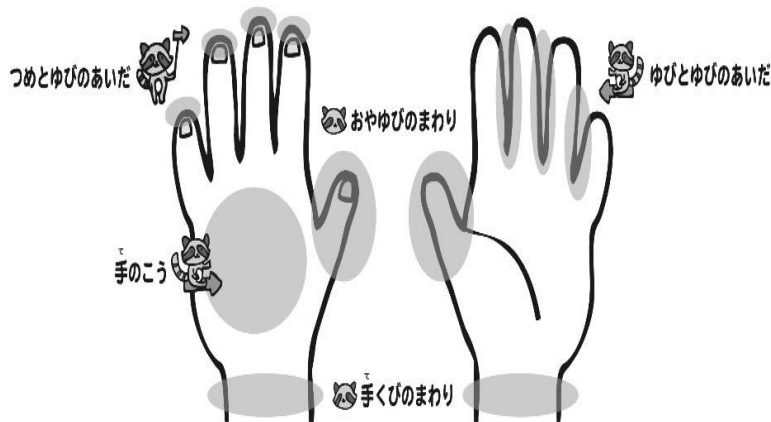


### ③ 目のストレッチをしてみよう

→目を上下左右にうごかして、目のきんにくをほぐそう



## あらいわすれ、気をつけて! 手洗い



10月15日は  
世界手洗いの日

毎日している手洗いですが、なんとなくすませてはいませんか?

あらいわすれのおおいところをいしきして手洗いをするようにしましょうね。