

# ほけんだより

大麻小学校

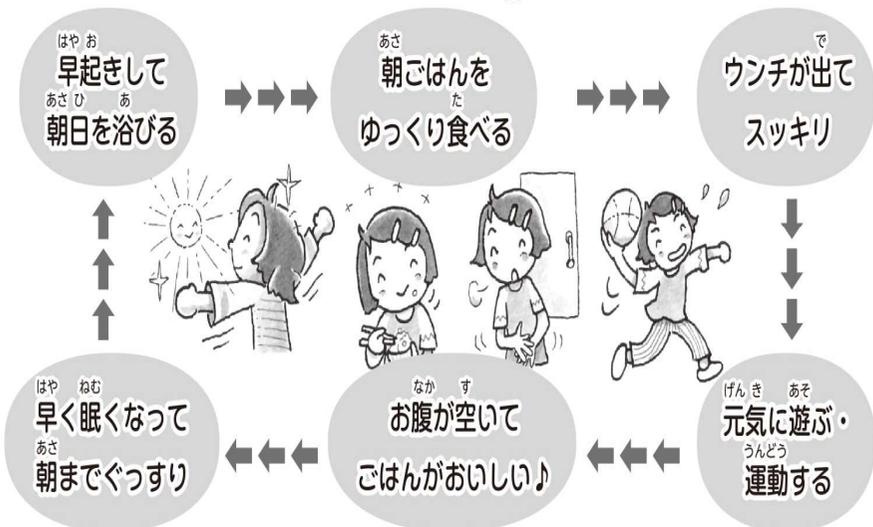
【NO. 9】2024. 10. 3

## きせつのかわりめ。。体調かんりにきをつけよう!

朝と夕方にくつめたい風や空をとぶトンボに秋のおとずれをかんじますね。

きせつのかわりめで体調をくずしている人がふえてきました。生活リズムをととのえたり、日中と朝や夕方の気温の差にまけないように、きるもので上手に調節して元気にすごしましょう。

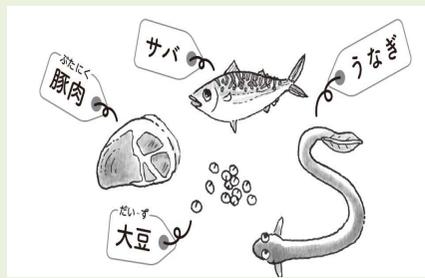
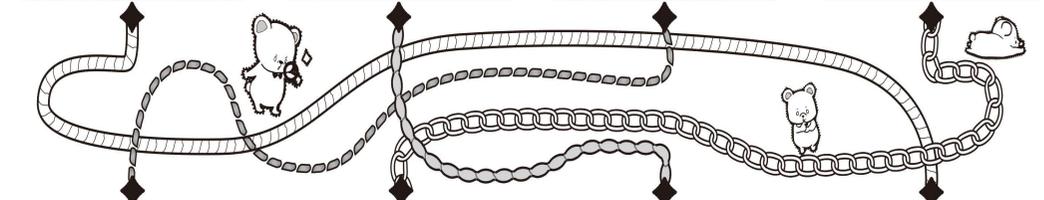
## まずは早起き! いいリズムで毎日元気



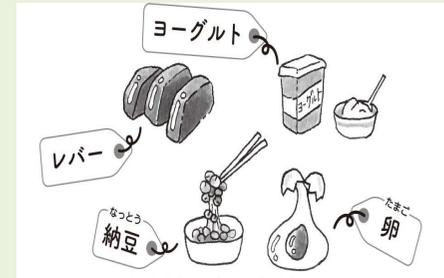
“まずは早起き”を意識しましょう。いいリズムが生まれ、元気に過ごせますよ。

## あなたの目、大切にしていますか? ~10月10日は 目の愛護(あいご)デー~

目にやさしくできているのはどの子かな? 線をたどって目の声をきいてみよう!



▶ 視力の低下をふせぐ効果がある ビタミン B1 がほうふです。



▶ 目の充血やつかさを回復する ビタミン B2 がほうふです。

たべもの目によいもの