

# ほけんだより 10月

令和2年10月1日 牧野小学校\*ほけんしつ



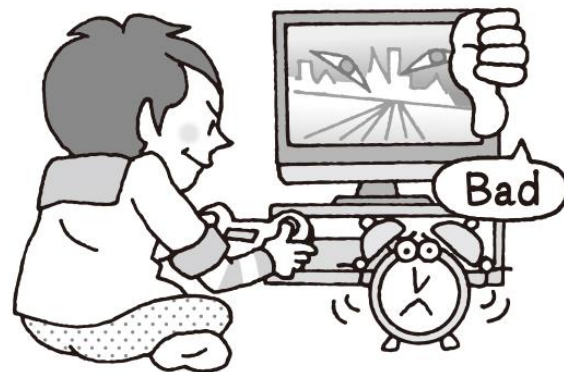
10を横にすると、まゆげと目のように見えるので、  
10が2つならぶひが「目の愛護デー」になりました。  
ゲームは遊ぶ時間を決めて守る！など、休みなく働く  
目にやさしい生活をしましょう。



『目によい生活は・・・』  
Goodは目によい Badは目によくない



勉強するときは正しい姿勢で



ゲームやテレビは時間をきめて



読書するときは  
あか  
明るくして



ぐっすり眠って  
目を休めよう



前がみは  
目にかかる光を減らす



10月15日は「世界手洗いの日」

どうして手洗いは大切なの？

ドアノブや手すり、  
机やスイッチなど、  
みんながさわるところには  
見えないバイキンがたくさん！



手についたバイキンは、  
口や鼻、目などから体  
の中に入って、悪さを  
します。体を守ろうと  
する力が弱まっていると、  
カゼをひいたり病  
気になったりします。

だから、手洗い。  
石けんを使って、  
つめの間、手の甲、  
指の間、手首まで  
しっかり洗おう。



手を洗ったあとは、きれいなタオルでふいてね