



令和元年10月
大内西小学校

秋風が気持ちよく感じられる時期になりました。半そででいるのがはだ寒い日もありますね。学校の金木犀の香りからも秋の訪れを感じます。秋は、読書の秋、スポーツの秋、芸術の秋などいろいろなことにチャレンジするのにぴったりの季節です。そんな秋のよさをたっぷり味わえるよう、健康に気をつけて過ごしたいですね。



1日 (火) 環境衛生検査
安全点検
2日 (水) 就学時の健康診断

3日 (木)、4日 (金)、7日 (月)
17日 (木) ~ 18日 (金)
18日 (金)

視力検査
修学旅行【6年】
秋の遠足【1~5年】

10月10日は目の愛護デーです

まゆげ

おでこから流れるあせが
目に入らないよう、とめる。

まばたき

まぶたはいつもパチパチと
じてなみだが目の全体にいき
わたるようにしている。



豆知識！
おさかなには、
まぶたが
ないよ。

なみだ

泣いていないときもなみだは
目の表面を流れている。
目がかわかないように、目に
栄養をおくっている。

まぶた

目にボールがぶつかったり、
虫がとんできたりしたときな
どに、パッとじて、目を守る。

まつげ

目に強い風が当たったり、
ほこりが入るのを
防いでいる。

目がつかれにくい！距離・姿勢

●本やノート

●携帯電話やゲーム機の画面

●テレビの画面



約30cm



2 m以上

目が
ないて
います



顔をかたむけて
字を書く



長い時間画面を
見続ける



寝そべってみる



きおん へんか き 気温の変化に気をつけよう！

あさ 朝は 低 ひるま 昼間は 高 ゆう 夕は 低

にっちゅう あたた ゆたん あさゆう
日中は暖かくても、油断をすると朝夕にぐっと
きおん さ いちにち きおん へん
気温が下がることもあります。一日の気温の変
か おお たいちよう
化が大きいと、体調をくずしやすいです。

たいちよう ととの
体調を整えるために



じょうず いふく ちょうせつ
上手な衣服の調節



じゅうぶん すいみん
十分な睡眠



バランスのよい
3度の食事

しよくちゅうどく ちゅうい 食中毒に注意しよう！

● 食中毒を防ぐ3つのポイント ●

食中毒の原因を

つけない

せっけんで、手を洗う

- 調理の前、食事の前
- 生の肉や魚を扱う前後
- 調理中に、鼻をかんだり、トイレに行った後
- おむつを替えた後
- 動物にさわった後



食中毒の原因を

増やさない

低温で保存

- 冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下を保つ。
- 買い物から帰ったら、すぐに冷蔵庫へ。
- お弁当は、すばやく冷ましてから詰める。



食中毒の原因を

やっつける

中心まで加熱

- 中心部の温度が75℃で1分間以上を目安に。
- まな板、包丁も熱湯消毒。
- 温め直すときは、かき混ぜながら、しっかり加熱。

