

ほけんだより10月

令和3年10月1日
京都市立嵯峨野小学校

いま、あつい？ さむい？
さいきん かん おお
最近、すずしいと感じることが多くなりました。これからは、
にっちゅう あさ ゆうがた ちゅうしん きおん さ ひ
日中はあたたかいけれど、朝と夕方を中心に気温が下がる日が多
うわぎ も あつ さむ
くなってきます。上着を持ってきて、「暑くなったらぬぐ」「寒くなつ
ら着る」と、自分で調節しながらすごせるといいですね。



こんげつ
今日の
ほけん目標

～“目”を大切にしよう～

め たいせつ あき しりょくけんさ けっか ようちえつく けっか
あなたは目を大切にできていますか。秋の視力検査の結果も要チェック！結果がよ
ひと いしや そうだん
くなかった人は、お医者さんに相談しましょう。

目にやさしい生活をしていますか？



涙にはこんな働きがあります！



どくしょ
テレビ、ゲーム、スマホ、読書などに
しゅうちゅう
集中していると、まばたきの回数が
なみだ で
減り、涙が出にくくなります。
じかん かい ぶん きゅうけい
「1時間に1回10～15分の休憩をと
いしき
る」「意識してまばたきをする」ことを
ころ
心がけてみましょう。

おまけ ★目のたいそうをしてスッキリ！リフレッシュ！



おうちのカタへ

お困りではありませんか？

京都市では、国の給付金を活用し、新型
コロナウィルス感染症拡大の影響により、
不安を抱える女性に寄り添った相談窓口を
開設しています。また、経済的な理由等でお困りの方に、市内各所で生理用品をお渡しして
います。

本校においても、必要とされる方に、以下の通り生理用品をお渡しさせていただきます。
必要な方は下記の引換カードをご持参の上、学校まで取りに来てください。

- ※ 生理用品は紙袋に入っていますが、エコバックなどをご用意ください。
- ※ 引換カードを、職員室で提示してください。名前などは確認せずにお渡しいたします。
- ※ 女子児童に限らず、ご家族にお困りの方がいらっしゃる場合も、お渡しすることができます。

き り と り



引換カード

切り取り線で切って、職員室にて交換してください。



嵯峨野小学校