

# 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  
にっちゅう  
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」「寒くなったら着る」と、自分で調節しながらすごせるといいですね。



こんげつ  
今月の  
ほけん目標

## ～“目”を大切にしよう～

め　　たいせつ  
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  
くなかつた人は、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？



### 涙にはこんな動きがあります！



テレビ、ゲーム、スマホ、読書などに  
集中していると、まばたきの回数が  
減り、涙が出にくくなります。  
「1時間に1回10~15分の休憩をと  
る」「意識してまばたきをする」ことを  
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！



①ぎゅっと  
つぶる。



②大きく  
あける。



③上を見る。  
うえ



④下を見る。  
した



⑤右を見る。  
みぎ



⑥左を見る。  
ひだり

### おうちのかたへ

### 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

