



# すこやか



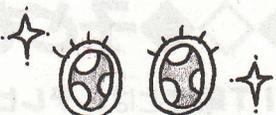
平成27年10月2日発行  
 おわりあさひしりつあさひしょうがっこう 保健室【水野】

10月になり、季節はすっかり秋ですね♪もうすぐ運動会があります。今まで暑い中、がんばって練習してきた成果を出しきって、楽しい運動会にしましょう。

秋はすすしくてすごしやすい季節です。晴れている日は外で体を動かしたり、ゆっくり読書をしたりして、リフレッシュしましょう！きっと気持ちがスッキリしますよ。



## 10月10日は「目の愛護デー」 自分の目は自分で守ろう



目の疲れチェック

こんなことはありませんか？

- ☺ 目がしょぼしょぼする
- ☺ 目が赤くて痛い
- ☺ 涙が出る時がある
- ☺ 頭が痛い、はきけがする
- ☺ 肩や首が痛い
- ☺ 物を見るときに、目を細めたり、近づきすぎたりする。



「はい」がおおかった人は  
 ちゅういしようね！



## 今から始める かぜ予防



♡ 衣服の調節をしよう



♡ 外から帰ったら手洗いうがいをしよう



♡ よく食べ、よく動き、よく眠ろう



♡ ストレスをためないようにしよう

## あなたの心をうつし出す... 目は心の鏡



いつもキラキラ輝いていたいですね☆