

# すくすく

岡田小学校  
ほけんだより  
10月号

ようやく暑さが落ち着き、すずしさを感じられるようになりました。  
そろそろ衣替えをすると良いかもしれません。切り替えの目安は、  
“25℃”。朝晩は、はだ寒く感じる日ができます。上着で調節  
したり、天気予報をチェックしたりして、気温差によるかぜや体調  
不良を予防したいですね。



10/25(金)はオカリンピックですよー!!



前の日は早く寝て、体を回復させよう！  
つかれを残しておかないようにね



朝食はしっかり食べて  
エネルギーを補給しよう！

## あなたのつまめ、のびていませんか？

われる!



はがれる!

ひっかく!



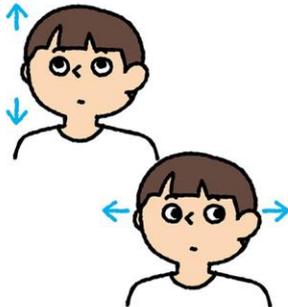
意外に多い、つめのけが。  
つめには指先を守る・力を入れるときに支えるなどの大切な役目がありますが、のびすぎていとけがをしてしまいますよ。手のつめの長さは、手のひらのほうから指を見て出ていないくらいがちょうどいいといわれています。

オカリンピックの前にチェックしようね！足のつまめもお忘れなく。



# 10月10日は目の愛護デー

気づかいうちに使いすぎてしまっている目。  
目にやさしくする日、休める日を作ってみよう。



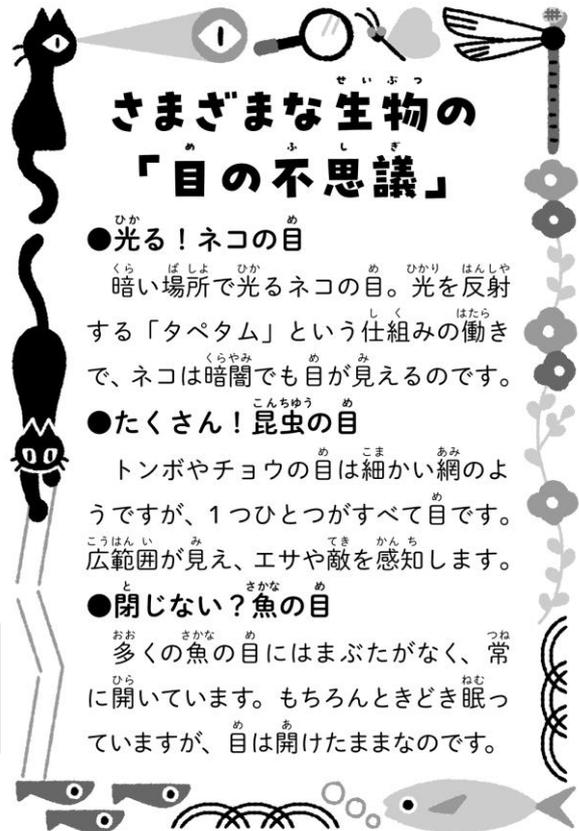
眼球を動かして  
目の筋肉をストレッチ



テレビやゲームなどの  
後は遠くをながめる。



黒板の字が見えにくい人は、  
先生に教えてね!



## さまざまな生物の「目の不思議」

- 光る！ネコの目  
暗い場所で光るネコの目。光を反射する「タペタム」という仕組みの働きで、ネコは暗闇でも目が見えるのです。
- たくさん！昆虫の目  
トンボやチョウの目は細かい網のようですが、1つひとつがすべて目です。広範囲が見え、エサや敵を感知します。
- 閉じない？魚の目  
多くの魚の目にはまぶたがなく、常に開いています。もちろんときどき眠っていますが、目は開けたままなのです。

# 心の悩みを相談しよう

今、何か悩んでいたり困っていたりすることはありますか。  
不安になったり気持ちが落ち込んだりするとき、あるよね。  
そんな時は、家族や友だちなど周りの人に話すのがおすすめ。  
話すだけで心が軽くなりますよ。担任の先生のほかにも、話を  
聞いてくれる先生方がいます。保健室も大丈夫ですよ！苦しくなっ  
たらがまんしないでね。自分を大切にできる人になってほしいな。



## お風呂につかろう



ぐっすりねむれるよ

## ■感染症に気をつけよう■

気温が低くなり空気が乾燥すると、ウイルスが  
活発になります。手洗いうがいをしましょうね。



病院で出席停止と  
言われた時は、書類  
の提出をお願いします。