

# わっはっは！

食欲の秋・スポーツの秋・読書の秋・・・そして、  
久賀小中学校で芸術の秋を見つけました！！



令和3年10月15日  
久賀小中学校  
ほけんしつ NO.7

～小学生の俳句より～

「秋桜(コスモス)が 色とりどりの  
花火かな 湊人

「メジロ来る シャッターチャンス  
柿の木に」 覚

「久賀湾 落ち葉が二つ  
秋の朝」 碧

「ポツポツと きれいに残る  
さんまの身」 南那美



## 「暑い」から「寒い」へ・・・季節の変わりです



きびしい暑さもようやくおさまってきて、これからは  
朝と夕方に気温が下がる日がだんだんと多くなります。  
「暑くなったらぬぐ」、「寒くなったら着る」と、自分で調節して過ごせると  
いいですね。



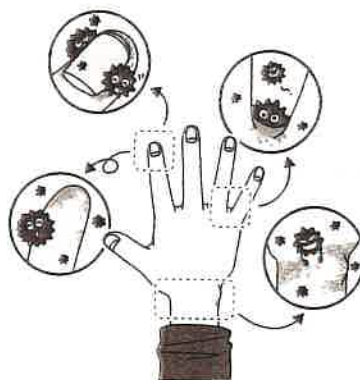
天気に合わせて服選びも、病気の予防につながる大切なことです。  
体の調子をくずさないように、服装にも気をつけて秋を楽しみましょう。

## 10月15日は「世界手洗いの日」

みなさん、手洗いは1日に何回していますか？

「新しい生活様式」の今、学校ではまず校舎に入る前、休み時間、トイレの後、給食の前、掃除の後、家に帰ってから・・・などしっかり洗っていますよね。

手洗いをすることで、さまざまな感染症の予防になります。せっかく身についた習慣をこれからもぜひ続けてください。また、きれいな手をふくためのハンカチもいつも身につけておきましょうね。



～ 裏は「目を大切にしよう！」です ～

# 「目を大切にしよう！」



## 10月10日は目の愛護デー



10月10日の  
10の字をたてに  
してみると…

〇〇 になって  
人間の目とまゆ毛のよう  
になりますね。そこで、  
その日を「目の愛護デー」  
としたそうです。

「百聞は一見にしかず」ということわざを  
知っていますか？「同じことを100回聞くよりも、一  
度実際に見る方がよくわかる」という意味です。私た  
ちは、五感（見る・聞く・味わう・におう・さわる）  
を使って外からの情報を取り入れています。その  
うち、約80%の情報は「見る」、つまり目から入っ  
てくると考えられています。目は人間にとって、そ  
れほど大切なものなのです。

自分の目で、これからもたくさんのものを見て勉  
強するために、目を大切にしていきましょう！

### ☆目を大切にする生活をしているか、チェックをしてみよう！ Xがついた項目を直していこう！

番号	チェック項目	○か×
1	いすに深く腰掛け、背筋を伸ばして姿勢よく学習していますか？	
2	本やノートと目の間は30cmほど離していますか？	
3	テレビを見るときやテレビゲームをやるときは、画面から2mほど離れていますか？	
4	テレビやゲーム、スマートフォンなどは、使う時間を決めていますか？	
5	勉強・テレビ・読書などは、必ず明るい部屋で行っていますか？	
6	好き嫌いしないで何でも食べていますか？	
7	前髪が目にかかっていませんか？	

目がかれたとき  
に3分間の目のたいそう  
をやってみよう!!

目のたいそう  
やってみよう

