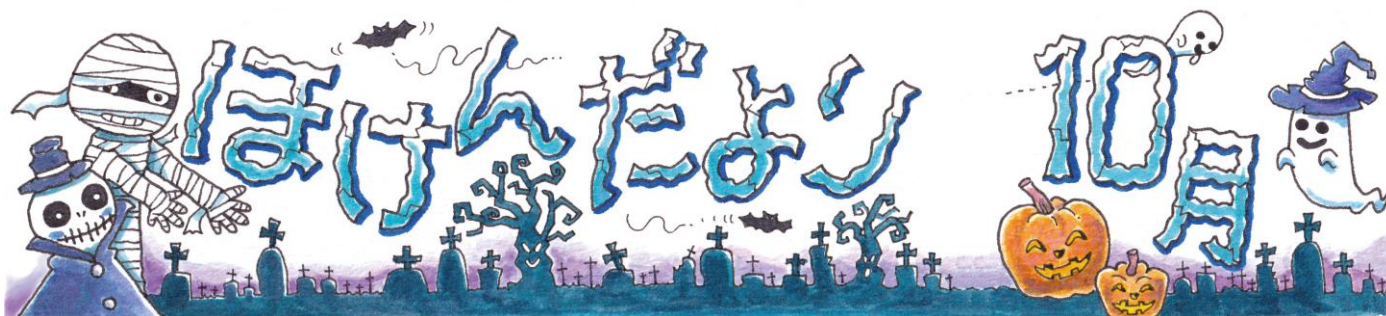




令和8年10月1日
堺市立安井小学校 保健室

クイズにちょうせん

こたえはプリントの
みぎしたにあるよ

これはどれもことわざ。
○には同じ漢字が入るよ。

○から <u>うろこ</u> が落ちる なにかがきっかけで、急に物事がよく みえて理解できるようになること	○く <u>じら</u> を立てる ひとのささいな欠点を探し出し、 いちいち非難すること
○から <u>はな</u> 鼻へぬける あたまの回転が早いこと	○は口ほどに <u>い</u> ものを言う 目は口で話すのと同じくらい気持ちを 相手に伝えられるということ

がつ ほけんもくひょう
10月の保健目標は、**目を大切にしよう**です。

目の健康を守るには、毎日の生活が重要です。

テレビやスマホ、ゲームなどで、目が疲れていませんか？

インフルエンザ、コロナウイルス感染症や、胃腸炎などの
感染症が流行しています。
手洗い・うがい・こまめな水分補給をこころがけましょう！

秋は朝晩と日中の気温差が大きい時期。服装でしっかり
体温を調節しましょう。

気温と服装の目安	服装
25℃	半袖シャツ 長袖シャツ
20℃	カーディガン
15℃	セーター
10℃	薄手のコート
5℃	コート
0℃	ダウンコート

つかめ
疲れた目にパワーをチャージ

目がかすんだり、しょぼしょぼしたりするのは目が疲れている合図。
目の疲れを軽くする方法が4つあるよ。

目を動かす

遠くを見る

まばたきをする

目を温める

こたえは「目」