

ほけんだより 10月



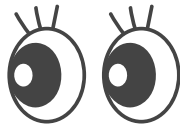
季節の変わり目、元気に過ごそう！



朝晩は少しずつ冷え込むようになり、秋らしい季節になってきました。昼間との気温差が大きく、体調をくずしやすい時期でもあります。また、学校では運動会の練習もあります。衣服の調節や十分なすいみん、バランスのよい食事を心がけ、元気にすごしましょう。



目を大切にしよう！

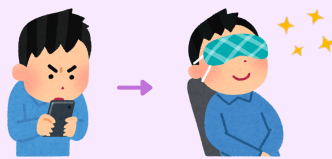


10月10日は「目の愛護デー」です。毎日当たり前のように使っている目ですが、ゲームや動画、本などで近くを見続けると、目に負担がかかります。今月は、目を大切にするためにできることを紹介します。毎日の生活の中で意識してみましょう。



4つのやくそく
目を大切にしよう

1 目を休ませましょう



2 正しいしせい・きょりで見ましょう



3 明るいとこで 見ましょう



4 しっかりねましょう



10/19~10/23

ハンカチやはなかみ・つめしらべをします！

病気の予防は手洗いです！！

今年は、インフルエンザの流行が早いと報道されています！

インフルエンザになると、発症後5日間
かつ解熱後2日がたたないと学校に来ることができません。



運動会にむけて



- ① 赤白帽子のゴムがのびたり、切れたりしていませんか？
- ② 運動靴のサイズが足にあっていますか？
- ③ 運動靴の底がすりへっていませんか？

