

朝晩は過ごしやすくなってきましたが、昼間はまだまだ暑い日が続いていますね。今年秋を感じる期間が短いかもしれませんが、食欲の秋、スポーツの秋、読書の秋・・・みなさんはどんな秋を楽しみますか？もうすぐ運動会があり、その後も様々な行事が続きます。規則正しい生活（特に寝る時間に注意！）と、気温差を考えた服装を心がけて、毎日元気に登校してくださいね。



10月の保健行事予定（身体測定・視力検査）

2日（月）	1時間目 5年生 , 3時間目 1年生
3日（火）	2時間目 6年生 , 4時間目 3年生
4日（水）	1時間目 2年生
5日（木）	1時間目 4年生

めがねやコンタクトを使用している人は必ずもってきてください。



10月10日は目の愛護デー

目から入ってくる情報は、全ての情報の約80%とも、それ以上とも言われるほど重要です。毎日重要な働きをしてくれる「目」。目がリラックスして働けるように、姿勢をよくしたり、スマホやタブレット、ゲームなどの使い方を見直したりして、目に優しい生活をしてください。10月は視力検査を行いますので、視力検査の結果に応じて、早めの受診をおすすめします。



**私は まぶた**

まばたきをして、目にゴミが入るのを防いだり、目が乾燥するのを防いだりしているよ。

**僕は まゆげ**

目に汗が入るのを防いだり、日差しが強いときに目元に陰を作ったりしているよ。

**私は なみだ**

目の乾燥を防いだり、目に入ったゴミを洗い流したりするよ。

**オレは まつげ**

目にゴミが入るのを防いでいるよ。

いろいろな役割をしながら、大事な目を守ってくれているよ。目を守るために、自分でもできることもあるよ。それは目を使い過ぎないこと。スマホなどの画面を見るときは、30分に1回は休憩をしてね。

夏から秋へ ~服そうで上手にコントロールを!~

特に朝晩は長袖の服を着る人が少し増えてきて、見た目にも季節の移り変わりを感じます。秋は、日々の気温差が大きな時期です。天気の良い日には特に1日の気温差が大きいです。また、雨の日には昼間でも気温が上がらず寒く感じます。肌着や上着でコントロールして、体調管理をするようにしましょう。

衣替えのときにチェックしましょう!

- サイズが合わなくなったものはありますか？体のサイズに合った服や靴を身につけましょう。
- 1つ1つに名前を書いていますか？学校に着てくる服や靴などの持ち物には、必ず名前を書いておきましょう。

保護者のみなさまへ

県内では、季節外れのインフルエンザや新型コロナウイルス感染症が流行しており、感染症対策に気を抜けない状況が続いています。体調に変化を感じたときは無理をせず、休養や受診をお願いいたします。さて、もうすぐ子どもたちが楽しみにしている運動会です。練習が始まり、水分補給の回数が増えています。熱中症対策のためにも、ご家庭から十分な量の水分を持たせていただけますようお願いいたします。また、活動量が増える分、疲れやすかったり、けがや病気になりやすかったりすることも予想されます。運動会やその後の行事等に向けて、体調をくずさないよう生活習慣を整え、毎日元気に活動できますよう、ご協力をよろしくお願いいたします。