



「暑い」から「寒い」へ  
季節の変わりめです



ようやく暑さが落ち着き、朝夕に涼しさを感じるようになりました。10月は『ころもがえ』の季節です。半そでから長そでにかえていく時期です。これからもっと気温が下がり、朝や夜はひんやりと感じる日ができます。

『ぬぐ』『きる』がしやすい服そうです。と、天気や気温の予報をチェックして、急な寒さによるかぜや体調不良を予防しましょう。パジャマも『ころもがえ』をしてみてくださいね。

## 生活しらべをしています

毎週金曜日

- ①ハンカチ・ティッシュをもっているか
- ②ねる時間
  - 1・2ねんせいは、9じまでにねたか
  - 3・4ねんせいは、9じ30分までにねたか
  - 5・6年生は、10時までにねたか
- ③朝ごはんを食べたか
- ④おく歯まで しっかり はみがきをしたか

### 【9月の結果 寝た時間】

|     | 9 / 1 2         | 9 / 2 6 |          |
|-----|-----------------|---------|----------|
| 1ねん | 9じまでにねたひと 12人   | → 16人   | みんなOK!   |
| 2ねん | 9じまでにねたひと 9人    | → 6人    | へった、さんねん |
| 3年  | 9時30分までにねた人 10人 | → 11人   | みんなOK!   |
| 4年  | 9時30分までにねた人 15人 | → 20人   | ふえた、あと少し |
| 5年  | 10時までにねた人 17人   | → 17人   | みんなOK!   |
| 6年  | 10時までにねた人 15人   | → 16人   | ふえた、あと少し |

ねる時間が遅くなっている人がいます。『早寝・早起き』が基本です。

3年生以上の人も、できれば9時までにねるのがベストです!

**生活習慣(せいかつしゅうかん)**をしっかりと整えて、元気にすごしましょう!

**「朝ごはん」と「はみがき」は、みんなOK! つづけよう!**

ハンカチ・ティッシュを持ってきました。顔も忘れずに洗ってきてね。

### 10月10日は目の愛護デー

タブレットで学習する機会が増えました。目と画面の距離が近いと視力低下につながります。

目と画面は、30センチ離しましょう。画面を見るときは、いい姿勢で見ましょう。

### 夏休み中の【健康・元気チャレンジ】

は、みんなよくがんばっていました!

おうちの方のご協力ありがとうございました。おうちの人と一緒にきめた目標を続けて守れるように、これからもがんばりましょう。うら面に、みんながチャレンジをした感想と、おうちの人からのメッセージを紹介しています。よんでみてね。