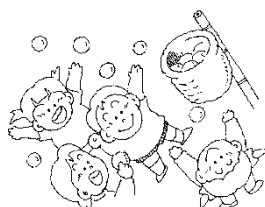




《保護者の皆さまへ》 お子さまと一緒に読んでください。

9月16日の運動会では、台風の心配もありましたが無事にやり遂げることができました。たくさん練習してきた成果を十分に発揮することができてうれしく思います。みなさんの一生懸命に頑張る姿に元気をもらいました。

さて、10月に入ると、朝晩の気温がかなり下がり肌寒くなります。しかし、昼間は汗ばむほど気温が上がって、何を着たらよいのか困ってしまいますよね。その日の気温や体調に合わせて着るものをおうちの人と一緒に選びましょう。羽織るものがあると、こまめに衣服の調節ができるので良いですね。



10月10日は目の愛護デーです

10月10日の10の字を横にすると、になり、人の目とまゆ毛のような形になります。そこでこの日を「目の愛護デー」としたのです。みなさんは目にやさしい生活を心がけていますか？自分の生活をふりかえり、目にやさしい生活を心がけましょう。

クイズ1 ゲームやスマホの時間が増えるほど、減るものはなんでしょう？



クイズ2 目にやさしい食べ物はどれでしょう？
Oをつけてみましょう。



栄養バランスを考えて食べるのも大事！

こたえはうしろをみてね★

4コマまんが「目の体操」

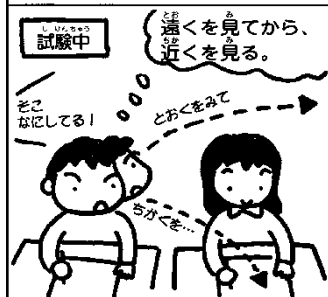
疲れた時は
目の体操が一番！



遠くを見る。



近くを見る。



ご確認ください！！

色覚検査についてのお知らせ

昨年度は、全児童に通知をし、希望者対象に色覚検査を行いました。

色覚は、年々変わるものではないため、今年度は1年生のみ、希望調査を行います。

しかし、昨年度は検査をしておらず、希望したいという方がいましたら、連絡帳等でお知らせください。検査は10月下旬～11月に行う予定です。

※現在、色覚検査は、定期健康診断では実施されていませんが、保護者のご希望により健康相談の一環として、受けることができます。



もんだいのこたえ

クイズ1 まばたき

まばたきの回数が増えると、涙が目の表面にいきわたらなくなり、目がかわいてしまいます。



クイズ2



これからが本番！風邪や感染症に気を付けましょう！

先月、市内の小学校では、インフルエンザが流行し、学級閉鎖になりました。

また、手足口病、溶連菌感染症等の感染症も市内で少しずつ見られてきています。予防接種を打ったり、十分な睡眠やバランスの良い食事に気を付けたり、風邪や感染症に負けない体をつくっていきましょう。

【こんな症状がみられたら病院へ！！】

- ☐ 急に38℃以上の熱が出る
- ☐ 全身がだるい感じがする
- ☐ 体の関節が痛い
- ☐ いつもの風邪よりも重い感じがする
- ☐ 舌がイチゴのように赤くザラザラした状態になる
- ☐ 手のひらや足の底、口の粘膜に2～5mmの水泡ができる
- ☐ 痛みやかゆみはない水泡である

インフルエンザ？

溶連菌？

手足口病？

かぜ・インフルエンザを予防しよう

1 外から帰ったら、手洗い・うがいをする

3 人ごみではマスクをつける

2 部屋の換気をする

4 しっかり食べる