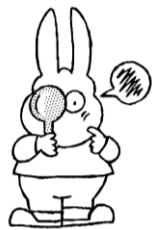


《保護者のみなさまへ》 お子さんと一緒にお読みください。

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。風邪を引いてしまう人が増えたり、感染症が出始めてきたりしますので、今まで以上に体調管理に気を付けてください。風邪予防で大切なのは、十分な睡眠・栄養バランスのとれた食事・適度な運動です。



10月10日は目の愛護デーです

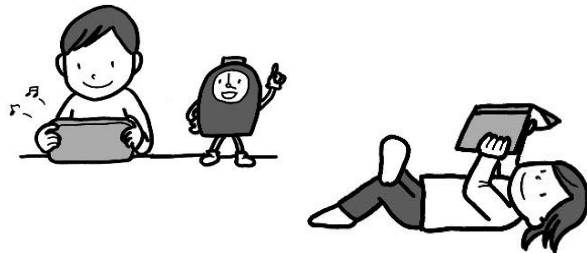
目に悪い生活習慣をしているとあっという間に目が悪くなってしまいます。

目を大切にしましょう！！

目によい生活チェック

すべてに☑できるようにしましょう！

- ☐ 前髪が目にかかっていない。
- ☐ 汚れた手で目をさわらない。
- ☐ 夜は早めに寝て目を休ませている。
- ☐ 長時間テレビを見たり、ゲームをしないように途中で休憩をしている。
- ☐ 勉強したり、本を読んだりする時は背筋を伸ばして姿勢に気を付けている。



目もときどきひと休み！目にやさしい生活を



メガネ、コンタクトは
自分の度にあったものに



ゲームやスマホの
見すぎに注意



たまには遠くの景色を
眺めてリラックス



目が疲れたときは
蒸しタオルなどで温める

10月の保健行事予定

月	火	水	木	金
12	13 始業式	14	15	16
学期間休業	3年 身体計測	5・6年 身体計測	1・2・4年 身体計測	
19	20	21	22	23
3・5・6年(1組) 視力検査		4・6年(2組) 視力検査	1・2年 視力検査	



【めがねを持っている人へ】

視力検査の日、めがねを忘れないようにしましょう！！

夏 → 秋



服装で上手にコントロール

出かけるときは上着を持って



秋は、日々の気温差が大きな時期です。天気のいい日は、1日の最高気温が25℃を超えて暑いですが、雨の日には昼間でも15℃くらいまでしか上がらない日もあります。

また、朝晩と冷え込みますので、かぜを引く人が増えてきます。肌着や上着でコントロールして、体調管理をしてください。

気温に合わせた服装の目安

25℃以上	半そで
25～20℃	長そでシャツ
20～16℃	薄手の上着
16～12℃	薄手のセーター
12～8℃	薄手のコート
8～5℃	厚手のコート
5℃未満	ダウンやマフラー



色覚検査について

9月28日（月）に全校生へ希望調査用紙を配付しました。

検査の実施は、10月下旬～11月を予定しております。

※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。

