

【お家の人と読んでください。】

SUKU²ほけんだよい



運動会が終わり、やっと暑かった夏も終わりが見えてきました。

10月は1学期の締めくくりと、2学期の始まりです。筆記用具やノート、教科書やお道具箱の中身など、短い秋休みの間にしっかり準備し、気持ちよく2学期を迎えられるよう準備しましょう。また、夏の暑さ疲れをしっかりとって、元気に2学期を過ごしましょう。

10月10日 目の愛護デー

普段から、目に優しい生活を心がけよう



前髪は目にかからないように



長時間のテレビ・ゲームはNG



正しい姿勢・環境で勉強する

目が疲れたらゆっくりと遠くの景色を眺めると目の筋肉がほぐれて楽になりますよ

初メガネ

メガネは医療機器です。
眼科で相談して作りましょう



季節の変わり目

上手に 衣服の調整

朝夕涼しい日が増えてきました。とは言え、休み時間に元気に遊んだり体育で体を動かしたりすると、まだまだ汗びっしょりの子どもたちです。

この時期は『カーディガンやシャツ、薄手の長袖』の重ね着がおすすめです。ジャンパーなど袖が大きいものや、毎日洗濯でない上着などは、勉強や給食を食べるときの衛生面も気になります。気温や体温に合わせて、上手に脱ぎ着しましょう。



気持ちよく

2学期をスタートするために

荷物の確認をすると、『足りていなかった！忘れていた！』となる子がいます。下敷きなど勉強に欠かせない物も含めて休みのうちにそろえておきましょう。

Check☑

- ☐ 筆箱 ☐ えんぴつ5本 ☐ 赤青えんぴつ
- ☐ 消しゴム ☐ 定規
- ☐ 上履き ☐ きつかったり汚れたりしてない？
- ☐ ランドセル ☐ 余計なプリントは残っていない？
- ☐ 赤白帽 ☐ ゴムはゆるくない？きつくない？
- ☐ ノート ☐ 残りのページは十分あるかな？
- ☐ お道具箱 ☐ 色鉛筆はそろっている？
- ☐ ☐ のりは十分な量がある？
- ☐ ☐ ゴミはたまっていない？

お家の人と一緒にチェックしてみよう！