



のびのび第6号



10月10日は、

「目（め）の愛護（あいご）デー」



「10」を2つ横にすると、まゆ毛と目のように見えることから、10月10日は「目のあいごデー」とされています。

「目のあいごデー」をきっかけに、目の健康について考えてみましょう。

目をまもる3つのポイント



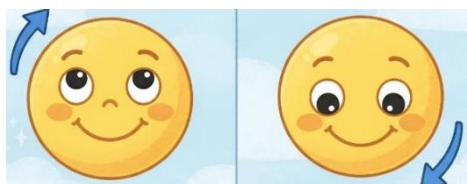
本やタブレット、ゲームなどとはなす顔は30cmはなしましょう。



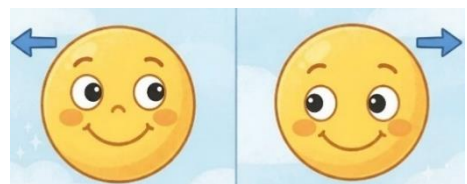
外で遊ぶことで、しぜんに遠くを見ることができます。

目のたいそうをしよう！

① うえ、したをみる。



② みぎ、ひだりをみる。



③ ぎゅっとつぶって大きくひらく。



なみだのはたらき

① 目のかんそうをふせぐ。



② 目に入ったごみやほこりを洗い流す。



③ ばいきんをやっつける。





ぐっすりねむって、^{げんき}元気をチャージしよう！

「^{あさ}朝、なかなか^お起きられない」、「^{じゅぎょうちゅう}授業中にねむたくなる」ことはありませんか？
元気に^{げんき}学校生活を送るためには、^{まいにち}毎日の^{たいせつ}すいみんが大切です。

ぐっすりねむるためのポイント！

① ^{まいにち}毎日、^{おな}同じ^{じかん}時間におきる。



② ^{あさ}朝起きたら、カーテンを^あ開けて朝の^{あさ}光^{ひかり}をあびる。



③ ^{にちゅう}日中は、^{げんき}元気に^{からだ}体^{うご}を動かす。



④ ^ね寝る前は、ゲームやタブレットを^{ちようじかんつか}長時間使わない。

保護者の方へ



10月の視力検査について

【日程】

- | | |
|----------|-------------------------|
| 9月29日（火） | 2年1組 |
| 10月5日（月） | 2年2組、3年1組、6年1組、ふれあい1・2組 |
| 10月6日（火） | 1年1組、5年1組 |
| 10月7日（水） | 4年1組、5年2組 |
| 10月8日（木） | 6年2組 |
| 10月9日（金） | 4年2組 |



★ めがねを持っている場合は必ずめがねを持ってきてください。

来月の予告：11月には校外学習や修学旅行があります



慣れない環境での行事を元気に全力で楽しむために、今からご家庭でも「早寝・早起き・朝ごはん」を意識し、生活リズムの習慣づけをお願いします。また、秋は感染症が流行しやすい季節ですので、手洗い・うがいの徹底をお願いいたします。

【5、6年生の保護者の方へ】

先日ご提出いただいた『行事前健康調査票』の記載内容（緊急連絡先や持参するお薬など）に変更・追加が生じた場合は、お手数ですが担任までご連絡をお願いいたします。