



2020. 10. 8
 まなづる小 保健室
 児童と保護者の皆様へ

暑さがようやくおさまって、過ごしやすい季節になりましたね。
 秋は、おいしいものがたくさんとれる上に、すずしくなって、食欲が増すので「食欲の秋」とも言われます。いろいろなものをしっかり食べて、暑さで弱った体を元気づけましょう！！
 また、季節の変わり目は体調もくずしやすくなります。疲れたな・・・と思ったら早めに体を休めるようにしましょう。



10月10日は「目の愛護デー」です



短くきる・ピンでとめる



適度な明かりで本をよむ



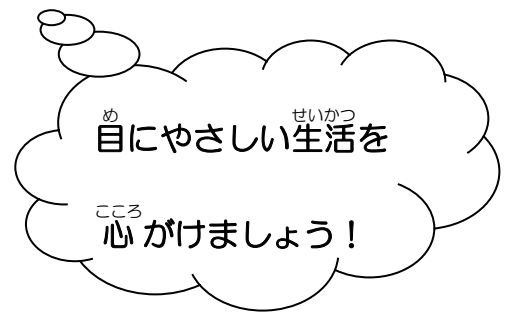
姿勢よく座って勉強



時間を決めて目を休ませる



十分な睡眠をとる



目にやさしい生活を
 心がけましょう!

保護者の皆様へ

- ◎ 1年生の心臓検診日程が11月2日(月)に決まりました。
- ◎ 今年度の学校保健委員会のテーマは「正しい手洗いの仕方と大切さを伝えよう!」です。保健委員会の児童が動画を撮影し、各クラスで視聴する形で行いたいと考えています。いつもとは違う形での取り組みになりますが、児童みんなが参加できることはとても楽しみです。ほけんだよりで保護者の皆様にはお伝えしたいと考えています。