

# ほけんだより 10月

2021. 10. 20  
 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、季節の変わりめは体調もくずしやすくなります。疲れたな・・・と思っただけから早めに体を休めるようにしましょう。

## 目にやさしい生活を心がけましょう！



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



こすらないで！

### 保護者の皆様へ



今年の学校保健委員会のテーマは「新しい生活様式にあった歯みがき～給食後の歯みがきを始めよう～」です。感染症の予防には歯みがきが大切な役割をはたしています。新しい生活様式での歯みがきを全校のみんなで取り組んでいきたいと考えています。ほけんだよりで保護者の皆様にはお伝えしていきます。