



げんきいっぱい

明日から10月です。秋の風となり、すごしやすい季節になりました。市内では、新型コロナウイルス感染症（症状は主に発熱・咽頭痛・咳・頭痛）やインフルエンザ（症状は主に発熱。型はA型か不明）による学級閉鎖がみられます。今後は、修学旅行や校外学習などの行事が続き、体調をくずしやすい時期でもありますので、衣服の調節に気を付け規則正しい生活を心がけていきましょう。

秋の花粉症？



原因はブタクサ、よもぎなどかも。目がかゆい、鼻水が出るなどの症状がある人は、一度病院で検査をしてみよう。

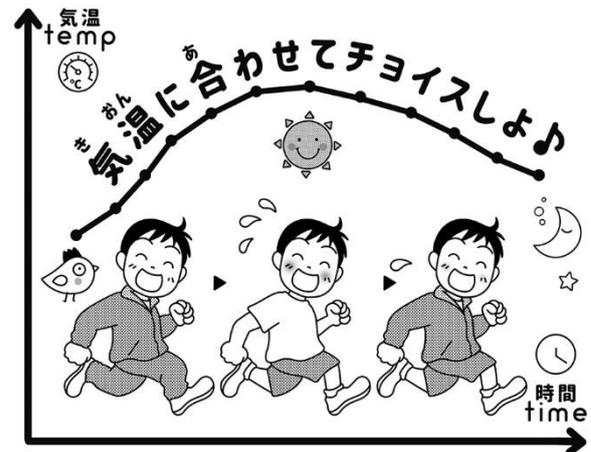
あうちの方へ...



◎ 季節に合わせた服装と、規則正しい生活習慣を ◎

朝晩が肌寒くなり、登下校は長そでや上着など季節にあった服装をしていきましょう。また、昼間は汗ばむような日があるかも知れません。薄着になるなど衣服調節が自分で出来るように、声かけもお願いいたします。

また、早寝・早起き・朝ごはんといった、生活リズムが乱れないよう、特に夜の過ごし方については、家族のルールを決めてお子さんが過ごしやすいようリズムを作ってみてください。

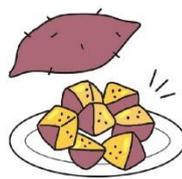


“しょくよくの秋” 食べものミニクイズ

Q1 どんなことも成功には長い時間が必要という、くだもの使ったたとえ『もも・くり3年、かき〇年』という言葉があります。かきは何年？
① 5年 ② 8年 ③ 10年



Q2 さつまいもで作る、甘くておいしい「大学いも」。「大学」という名前はどこからつけられた？
① さつまいもの名前
② レシピを考えた人の名前
③ 大学生にはやったから



Q3 さけ（しゃけ）は秋になると、海から生まれた川にもどり、卵をたくさん産みます。では、さけの卵はどれ？
① かずのこ ② たらこ
③ いくら



どくしょ あき
読書の秋ですね...

どくしょ たっじん
読書の達人になるには...



へや あか
部屋は明るく



ただ しせい
正しい姿勢で



きゅう
休けいをとる

10月10日は
目の愛護デー



10と10を横向きにすると・・・ 〇 〇と目のようになることから、10月10日は目の愛護デー（目を大切にすること）といわれています。

したのポスターは、日本眼科医会からの物です。今年も参考にしてみてください。おうちでも続けて出来ていますか？

デジタル画面を見る時は

しせい ただ がめん め せんち いじょう はな
姿勢を正して、画面から目を30cm以上離そう

ふん かい びょう いじょう とお み め やす
30分に1回は、20秒以上遠くを見て、目を休めようね

め かわ
目が渴かないように、よくパチパチとまばたきをしよう

やす じかん め やす あか おくがい うご
休み時間は目を休めて、明るい屋外でからだを動かしましょう

ね じかん まえ がめん み
寝る1時間前からは、画面を見ないようにしよう

全エピソードは
コチラから



企画・制作



公益社団法人
日本眼科医会
JAPAN OPHTHALMOLOGISTS ASSOCIATION

協力



文部科学省
初等中等教育振興部教育・政策課