

すずしくなっても、ゆだんしないで！

きびしかったあつさも、ようやくおさまってきました。とくに朝・夜はだいぶすずしくなりましたね。でも、ちょうどいまくらいに、かぜをひくなど体調をくずす人が多いです。夏のあつさで思った以上に体力がおちていることや、急にすずしくなったり、逆にまたあつくなったりすることなどがおもな原因です。



10月になると「衣がえ」で秋～冬向きの服に変わっていきますが、その日の気温や体調にあわせて、着るものをこまめにちょうせつしてほしいと思います。ぬいだり着たりしやすい服をうまく使って、1日の中でも変わることがある『あつい』『ちょうどいい』『すずしい』にあわせていきましょう。出かける前には、おうちの人といっしょにチェックするといいですね。

まえがみながひと
前髪長い人は



ピンでとめるか
き
切りましょう！



がめん め きより
画面と目の距離は 30cm

がめん かくだ
画面の角度を
かたむ
傾ける

ゆか りようあし
床に両足をつける



せなかの
背中を伸ばす

しり うし
お尻を後ろにして
ふか こし か
深く腰掛ける

タブレットを
つか
使うときは…



ぶんつか
30分使ったら、
とお み み やす
遠くを見て目を休めよう

め
目をまもっています！たよれるなかまたち

【まゆげ】
あせからまもる！



【まぶた】
けがからまもる！



【なみだ】
かんそうからまもる！



【まつげ】
ほこりやゴミからまもる！



保健室より

子どもたちは、毎日運動会練習をがんばっています。けがなく安全に実施できるよう睡眠時間の確保をお願いします。

毎朝の健康観察カードのご協力ありがとうございます。前月分は1か月間保存するようお願いします。