



ぽかぽか

第一小学校

NO.8

R8. 10. 26



あさばん すず

朝晩涼しくなりました

10月も後半、めっきり涼しくなりました。季節の変わり目は、気温の変化に適應しようとなんぼり過ぎて体調をくずしがちです。体が冷えると抵抗力が下がります。朝と昼の温度差を考えて衣服を調節しましょう♡。

なぜが流行る季節です。ひきはじめに注意してほしいこと

むりをせず温かくして休む	しっかり食べて栄養をとる	部屋の温度や湿度にも気を配る 湿度は70パーセントくらい	急な高熱はインフルエンザの疑いあり。すぐに病院へ
---------------------	---------------------	--	---------------------------------



10月は、目の愛護デーの月です。

一生使う目だから大切にしたい

人間が外の情報を感知するまぼ80%は、目から伝えられています。毎日使っている自分の目、寝ているとき以外は働 きっぱなしです！この機会に「目にやさしい生活をしているかな？」ふりかえってみて

すね！あき

しいよくけんさ

秋の視力検査をします

【おうちの方へ】

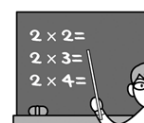
11月の体重測定では、今年2回目の視力検査を実施します。受診の必要なお子さんには、後日「結果のお知らせ」を配付しますので受診くださるようお願いいたします。



視力低下を招く、こんな行動をしていませんか？

布団の中でゲームをしている	時間を決めずにゲームをしたりテレビを見たりしている いつまでやってるの？
寝転んでテレビを見ている アハハ	前髪が長く、目にかかっている

視力が低下している子どもが多くなっています。ゲームをしたりテレビを見たりするときは、明るい部屋で、時間を決めてするようにして、目の健康を守りましょう。



みえていますか？
黒板の文字

