



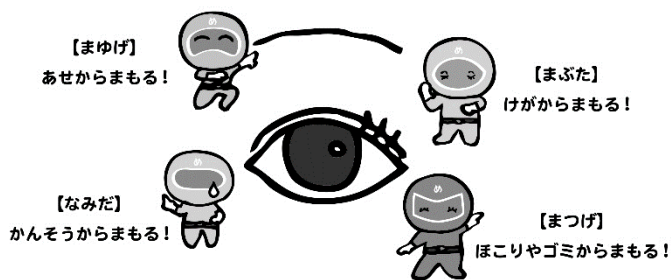
10月に入りました。朝晩はずいぶん涼しくなり、秋らしくなってきましたね。1日のなかでも気温差が  
大きく、体調を崩しやすい時期です。睡眠と栄養はたっぷりとり、かぜにまけない体をつくりましょう。

## 10月10日は目の愛護デー

### 目にやさしい生活をしよう！

学校ではタブレット端末を使った授業が始まっています。  
また、新型コロナの影響もあり、家にいる時間が増えたこと  
で、テレビやゲーム、スマホを見る時間が長くなっているの  
ではないでしょうか？そこで気になるのが、「目」の健康です。  
大切な目をいたわってあげましょう。

### 目をまもっています！たよれるなかまたち



### 01 ときどき遠くを見て目を休めよう



### 02 目をあたためてリラックス



### 03 メガネは度数の合ったものを使おう



### ★視力検査のお知らせ★

#### 【日程】

10月 7日(木) 1年生	8日(金) 2年生
11日(月) いずみ	12日(火) 3年生
13日(水) 4年生	18日(月) 5年生
19日(火) 6年生	

- 今年度2回目の視力検査です。1学期よりも視力が低下していた人、1学期にも視力低下があったけれどもまだ受診していない人に「結果のお知らせ」を渡します。
- メガネを持っている人はメガネをかけた時の視力を測るので、忘れずに持ってきてください。

保護者の方へ

#### 過ごしやすい服装を

朝晩は涼しくなりましたが、日中はまだまだ気温が高くなる日もあります。  
薄手の上着を持って来る、脱ぎ着がしやすい服装にするなど、自分で体温調節が  
しやすいようご協力お願いします。

