



コスモスが咲いていたり、いわし雲がただよっていたり、秋が深まってきたなと感じるこの頃です。

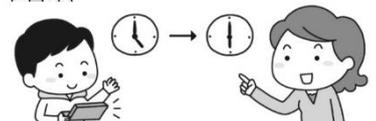
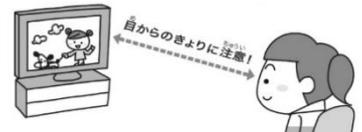
秋には、おいしい旬の食べ物がたくさんあります。免疫力を高めるビタミンCが豊富に含まれているさつまいもは特におすすめです。焼いもやお味噌汁に入れてもいいですね。

昼間は心地よく過ごせていますが、朝晩の気温が下がってきたせいか、突然熱が出たり、体調が崩れたりする人が少しずつ増えてきました。みんな元気で充実した秋にしていきたいですね。

## 10月10日は、目の愛護デー

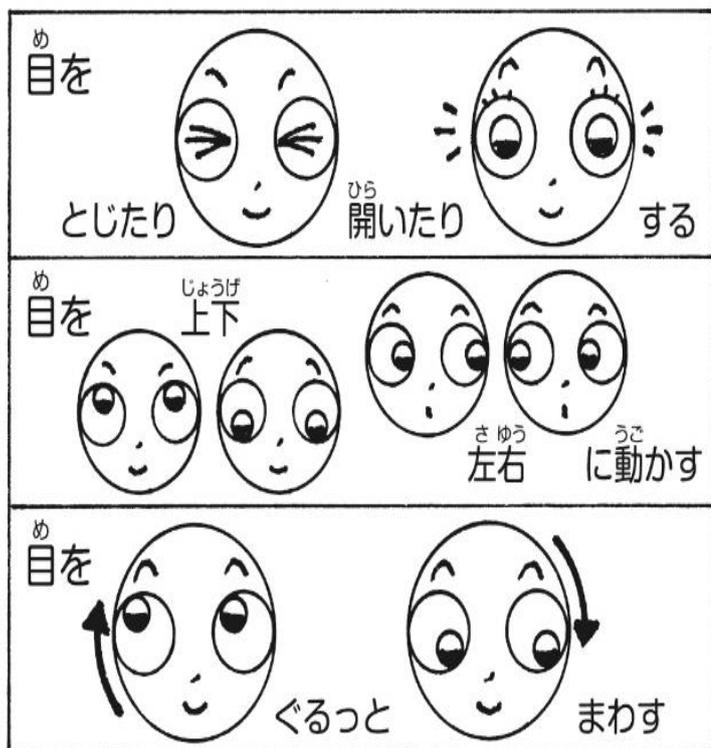
### め目Q健康Qのために心がけたいことめ

- ① つくえ・本・テレビなどに目を近づけすぎない。
- ② 前髪は、目にかからないようにする。
- ③ テレビ・ゲームは、見る時間を決めて目を休める。



目が疲れたら・・・

目のまわりの筋肉をほぐす体操をしよう！



### スクールカウンセラーについて

海田南小学校には、スクールカウンセラーの梶原 慶先生がいます。

困ったときや相談したいとき、話を聞いてくれます。

何か、相談したいことがあったら、担任の先生か保健室の先生に声をかけてください。

次の面談日は、**10月19日(月)**です。

※保護者の皆様の相談も可能です。



## 保健委員会より



保健委員会の児童が、1日の生活について大切なことをまとめています。

朝ごはんを食べると体の調子が整い、外に出て元気に体を動かすことができます。体を動かすと、夜しっかり眠ることができます。

**生活リズムを整えましょう！**

### \*歯みがきチェック週間が始まります\*

10月12日(月)～10月16日(金)の1週間は、今年度最初のはみがきチェック週間です。

全部のクラスが歯みがき率100%になるようがんばりましょう！

※手洗い場が密にならないように気をつけましょう。



【学校歯科医 平田先生より】

10月の歯科検診(1年, 2年, 4年, 6年)の気付きです。

○みがきが残しのある子が多く、歯垢が石のように固まって、「歯石」になっている子もおり、毎日の歯磨きが十分にできていないと感じました。

○今より、もう少し丁寧に歯磨きをがんばりましょう！

※歯石の指摘があった人は、個別にお知らせをしますので、歯科医院で除去してもらいましょう。



# よいしせいのためのグー・チョキ・パー



●つくえと体の距離は、グー1つ分にする。



●つくえはチョキではさんだらひじが直角になる高さがよい。



●字を書くとき、目とノートはパー2つ分、はなす。