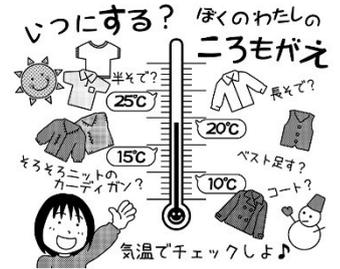




練馬区立早宮小学校  
 校長 須藤 田鶴子  
 養護教諭 石山 綾  
 令和元年 10月 17日  
 (家庭数配布)

厳しい残暑もようやく峠を越えたようです。朝晩を中心に涼しく感じられ、秋めいた日が少しずつ増えてきました。「スポーツの秋」「芸術の秋」「読書の秋」と何をするにも快適でよい季節です。もちろん「食欲の秋」でいろいろな食べ物がおいしい頃でもあります。夏の暑さで疲れた心と体を、様々な面からうまくリフレッシュしたり、日によって気温の差が大きくなることがあるのでその日その時の気候を常に意識したりする必要があります。こまめに衣服で調節する(調節しやすい服装を選択肢に入れる)ことをしっかり心掛けてください。



**今月の保健行事**

- 色覚検査 4年生の希望者  
結果は封書にてお知らせします。
- 31日(木)秋の歯科検診(全学年)

**感染症発生状況**

溶連菌感染症1名のみ。しかし、発熱が何日も続いたり、咳が止まらなかったりと体調を崩し欠席する児童が増えています。体調不良時は無理をせず欠席した方が早く回復している様子が見られます。

# 気持ちのよい季節より気持ちよく過ごすために

食欲の秋



た 食べすぎに  
 ぶん うんどう  
 その分、運動もしよう

寒暖の差



い ふく ちょうせつ  
 衣服の調節をこまめに  
 あせ  
 汗のしまつを忘れずに

秋の夜長



よ 夜ふかしせず  
 すいみん じかん じゆうぶん  
 睡眠時間は十分にとろう

かぜの流行の前に



さいきん せな  
 細菌・ウイルスに備え  
 てあら じゆうかん  
 手洗い・うがいの習慣を

毎年10月は、児童一人一人の体力向上に関する意識を高めるため、学校、家庭及び地域が協力して、子供の体力向上の取組を強化・推進していく「東京都体力向上努力月間」です。体力を高める基礎・基本を意識して生活しましょう。

- ☆栄養・運動・休養(生きるために欠かせない健康三原則)
- ☆基本的な生活習慣(栄養・運動・休養の生活リズムを整えること)
- ☆アクティブライフの実践(日常生活で積極的に体を動かすなど、活動的な生活を送ること)

今月の保健目標

# 目を大切にしよう

目にやさしい生活に・・・

## 見直したいポイント

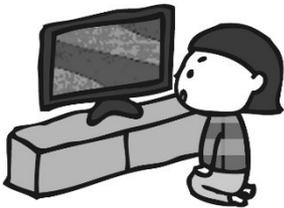
じかん  
つかう時間が「ながい」



まあたりが「くらい」



がめんなどが「ちかい」



まばたきが「すくない」



こちらも注意しましょう  
↓↓↓↓↓



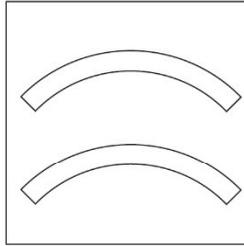
まえがみ 目にかかっていますか？

# 「どう見える？！ ふしぎな 目のさっかく」

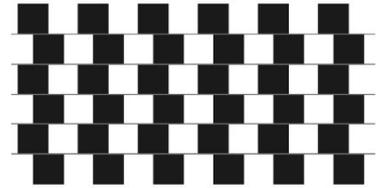
① たての線とよこの線の長さは？



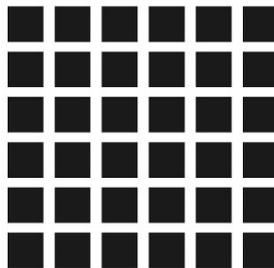
② 2つのおうぎ形の大きさは？



③ よこの線は曲がっている？



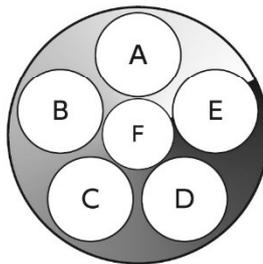
④ 白い線がかさなるところに…？



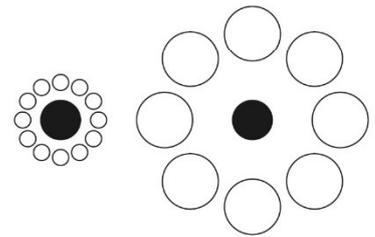
⑤ 2つの小さい四角は？



⑥ A～Eの丸の大きさは？



⑦ 2つあるまん中の黒い丸は？



じっさいには…？



- ① たてのほうが長く見えますが、同じ長さです
- ② 下のほうが大きく見えますが、同じ大きさです
- ③ ななめに見えますが、すべてまっすぐです
- ④ 黒いかげが見えますが、何もありません
- ⑤ 色のこさがちがって見えますが、同じです
- ⑥ 少しずつちがって見えますが、同じ大きさです
- ⑦ 左のほうが大きく見えますが、同じ大きさです

〔注意〕 これらの図形を長い時間じっと見続けると、気分が悪くなってしまうことがあります。ときどき目をはなして、休けいをとりましょう。