



# 〇〇の秋！！ あなたはどの秋？

## スポーツの秋

秋は暑くもなく、寒くもなく、スポーツするのにちょうどいい季節です。

ふだん、あまりからだを動かす機会がない人も、ぜひ友だちとスポーツをしましょう！



## 読書の秋

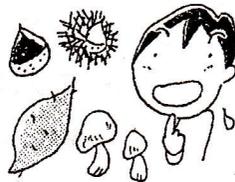
ゆっくり過ごしやすい秋の夜長は、読書にもいいですね。まずは一冊自分がおもしろそうと思う本を読んでみてはいかがでしょうか。大好きな作家ができれば、読書も楽しくなりますよ。



## 食欲の秋

秋はたくさんおいしいものが実る季節でもあります。

せっかくだから秋が旬のものを調べて、秋の味覚を味わってみましょう。



## 芸術の秋

秋は、芸術の秋とも言われます。外に出て風景を描いてみる、ゆっくり音楽を聞くなど、ふだんはしないことをしてみてもいいですね。そのうち好きなことが見つかるかもしれません！



## 保護者のかたへ

…9月の保健室から…

9月は運動会の練習でけがをして来室する児童が多い1ヶ月でした。ほとんどがすりきず程度でしたが、中には病院に行くようなけがをしながら運動会本番はできるところだけでもやりたいと、がんばって参加していた児童もみられました。本番では大きなけがはなくほっとしました。

朝から全体練習を行っていたある日、10名以上の児童が次々に気分不良・貧血状態で来室することがありました。しばらく休んで落ち着いたところで話を聞いてみると、土日出かけて寝るのが遅かったとか、朝何も食べずに登校したということが災いしていたようでした。

疲れている時こそ、寝坊しても食べやすいバナナやヨーグルト等があるといいですね。

さて、10月は1年の中でも過ごしやすい時期ですが、一日の気温差が大きいために体調を崩すことがあります。衣服は重ね着をして調節することができますから、お子さんには脱ぎ着しやすいはおり物を用意して登校することをおすすめします。

