



運動会お疲れさまでした！

とても素晴らしい運動会でしたね！(^^)！各団長さんを先頭に、赤組も白組もとても恰好良かったです。全力を出して頑張る姿はとても輝いていました。皆さんの頑張る姿と笑顔は先生たちの元気の源です。



最近、肌寒く感じる日が増えてきました。この時期は、風邪をひきやすい時でもあります。上着を持ってくるなどして衣服調節ができるようにしておくといいかもしれませんね。(^^)2学期はまだまだ行事が続きます。健康第一にしながら全力で取り組んでいきましょう。



修学旅行・バス旅行があります

6年生は修学旅行(10/13, 14)、1～5年生(10/14)はバス旅行がありますね。元気な状態で当日を迎えるために、基本的な生活習慣を心掛けましょう。そして、前日は、早く寝るようにしましょう。

また、バスに乗る時に心配されるのが「乗り物酔い」。バスに酔わないためにできることがあります！

バスに酔わないためには……

- 前日は睡眠をしっかりとる。
- 空腹は避けて、適度な量の食事をとる。
- 乗る前に排便を済ませる。
- 不安な人は事前に酔い止めの薬を飲む。
- 厚着をしない
- 体を圧迫するような下着は避ける。
- 後ろを向いたり、本を読んだりしない。

※体調が悪くなった時は、すぐに近くの先生や大人に知らせましょう。



身長・体重と視力を測いました！

9月に2回目の発育測定・視力検査を行いました。4月に比べて、みなさん大きくなっていましたか？なんと、身長が5cmも伸びている人もいました！！(^^)！

黒板の文字が見えにくくなっている人はいませんか？視力検査結果がB以下の人には受診勧告書を出しています。早めに眼科を受診しましょう。



10月の保健目標は…【目を大切にしよう】

みなさん、目を大切にする生活を送っていますか？

最近、タブレットやスマートフォン、ゲームに触れる機会が増え、視力の低下を心配しています。今回視力検査を行って、4月よりも視力が低下している人が数名いました。視力が低下していた人は特に、目にやさしい行動を心がけてほしいと思います。(裏面を参考にしてみてください)



10月10日は「目の愛護デー」ということもあり、皆さんに目の大切さについて考えてほしいと思っています。保健室前には、目に関する掲示物を作成していますので、ぜひ見てくださいね。



裏面もご覧ください。

目にやさしい行動とは…



携帯や本から 30
~40 cmは離そう



目を休めるため
にも早く寝よう



本を読むときは
明るい場所で！



前髪が長い人はピンで
とめるかカットしよう



テレビを見るときは
座って画面から離れて



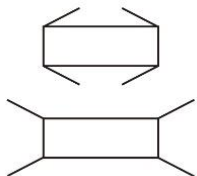
ゲームをするときは
休けい&まばたきを！

見える？
見えない？

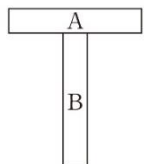
さくし 《錯視》のあれこれ！

ものの長さや大きさ、角度などが実際は同じなのに違って見える、また何もないところに図形があるように見えることなどを「錯視（さくし）」といいます。さあ、下の図形はどんなふうに見えますか？

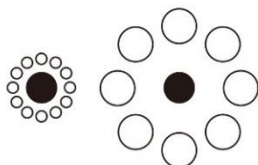
①四角い部分の
大きさは？



④Aの横幅と
Bの横幅は？



②黒い丸の 大きさは？



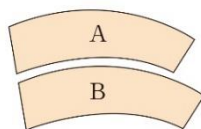
⑤ 2本の横の線の長さは？



③真ん中の小さい 四角の濃さは？



⑥ 2つのおうぎ形の大きさは？



実際には…



①上のほうが小さく、上下が大きく見えるが、**同じ大きさ**。
②左のほうが右より大きく見えるが、**同じ大きさ**。
③右のほうが黒っぽく見えるが、**同じ濃さ**。
④Bのほうが長く見えるが、**同じ長さ**。
⑤上のほうが長く見えるが、**同じ大きさ**。
⑥Bのほうが長く見えるが、**同じ大きさ**。



秋といえば、

◆	食	欲	の秋
◆	読	書	の秋
◆	ス	ポ	の秋
◆	ホ	ツ	の秋
	芸	術	

みなさんは、どんな秋ですか？



～保健室日記～

朝、保健室にいと元気な声で子供たちが朝の挨拶をしてくれます。ある日、「先生！栗拾った！」と登校中に見つけた立派な栗を見せてくれました。秋らしさを感じたとともに、大良地区の自然の豊かさを改めて感じた瞬間でした。

