



令和3年10月12日 玉島小保健室

運動会の練習がはじまりました！

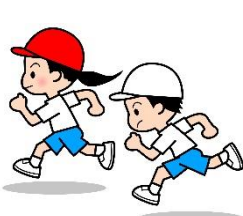


あきは 秋晴れのいいお天気が続いています。10月にはいって、あさよるの

きおん 気温がぐーんとさがってきましたね。にちゅうは、9時半を過ぎるとお天気が良いので、とても暑くなります。暑くなると教室にクーラーが入ります。運動会の練習をがんばって、教室ですずむことが出来るので、お勉強もがんばれます。クーラーはありがたいです。

こうふく 校服を着てきている人は、運動場に出る時は脱いで遊びに行きましょう。まだまだ熱中症になる心配がありますよ！校舎内でも、校服を脱いだり着たりして調節をしましょうね。

しょくよく 食欲の秋☺みなさん食欲が出てきたようで、「お腹へったー」「給食おいしかったー」の声が聞かれます。給食も残さずしっかり食べていて、みんな元気で、うれしい限りです。



こんしゅう 今週から本格的に運動会の練習がはじまりました。げつようび、あかしろけつ

団式でした。運動場は、陽ざし☀️が強いので、紅白ぼうしを忘れずに！！

おお 多めのお茶や水をもってきてみましょう、(^o^)

ことし 今年の運動会のスローガンは、「思いやり・支え合い・感謝～元気をみんなに～」です。

ハッピーサイクルで、わたしひとりひとりの思いや元気をみんなに伝える

ことのできる運動会にしましょう！！ご家族のみなさまもお楽しみに♡



こんなことに注意しましょう！



けがをしないように
けがをさせないように
つめを切る



つかれをのこさないように
すいみんをしっかり取る！

あし 足にあった
くつをはく！！



すいぶん こまめに水分をとる





めたいせつ 目を大切にしましょう！！

10月10日は、「目の愛護デー」でした。

みなさんは、目を大切にしていますか？ゲームのし過ぎや、姿勢が悪いなんてことはないですか？

ふだんの生活をふり返って、目の健康をまもりましょう。一番気をつけてもらいたいのは、メディア機器の使い過ぎです。メディアとは、スマホ・ゲーム・タブレットなどです。時間を決めて使いましょう。

目にやさしいせいかつ



よふかし



ねころんでべんきょう



ちょうじかん 長時間ゲームを続ける

こんな生活をしている人はいませんか？目に悪いだけでなく、骨の異常が出てきたり、心が病気になりますよ！！



ただ正しい姿勢で勉強



てきと適切な明かりで読書



じかんをきめて目を休める



すいみん

おうちの方へ

運動会の練習が本格的にはじまりました。今週は、体育館の練習が多いですが、18日（月）からは、運動場での練習が多くなります。赤白ぼうし、水筒（お茶・水はいつもより多めに）、タオル、マスクの替えなどを忘れずに持たせてください。早めに寝るよう声かけをお願いします。