

おいしい食べ物が旬を迎える秋です。旬の食べ物を家族で味わい、健康に過ごせるといいですね。(食べ過ぎにも注意してくださいね。)

しりょくけん さ 視力検査をします！

いつ か すい
5日 (水)
ねんせい ねん ぐみ
2年生・4年1組

み10め

え 月 の
てい 10 あい
ま 日 は こ
す ー テ

みっ か か
3日 (火)
ねん ぐみ
4年2組

お い か きん
6日 (金)
ねんせい ねんせい
3年生・5年生

と お か か
10日 (火)
ねんせい ねんせい
1年生・6年生

もち もの
持ち物：ハンカチとめがね (もっている人)

あなたの前髪は大丈夫？

まえ がみ め
前髪が目にかかると…



め ひょうめん ぎず
●目の表面を傷つける

●ちらちらして目がつかれる

●ものもらいの原因になる

みじか き
●短く切る！



●ピンでとめる！



め けんこう まえがみ
目の健康のためにも前髪をスッキリさせよう！

あき よなが でんげん 秋の夜長は電源オフで



秋は四季の中でも夜の時間が一番長く、「秋の夜長」といわれています。

過ごしやすいこの季節は、みなさんもついつい夜ふかしをして、テレビを見たり、ゲームやスマートフォン、パソコンなどをしたりしていませんか？

たまにはすべてのメディアの電源をオフにして、その代わりに、家族でおしゃべりをしたり、ゆっくりお風呂に入ったり、本を読んだりするのもいいですね。

とくに、寝る前に、スマホやパソコンなどの液晶画面から出る明るい光をあびると、寝付きが悪くなるともいわれています。

よい睡眠のためにも、目を休めるためにも、ノーメディアデー(テレビやゲーム、スマートフォンを使わない日)を作ってみませんか？



こくばん じ み えにく い ひと
黒板の字が見えにくい人は
せんせい し
先生に知らせてください！



〈お家の方へ〉

6月に歯について受診のお勧めをお渡ししたお子様のうち、まだ受診していないお子様を対象に、11月9日(木)に歯科検診を実施します。既に受診されている場合はお知らせください。

また、まだ受診されていないお子様は、早めの受診をお勧めします。