

昼間も少しずつ涼しさが増し、秋めいてきました。

脱ぎ着しやすい長袖や、肌着(下着)を着て、衣服の調節をしながら、体調管理に気を付けて、その日のうちに疲れがとれるよう早めに寝ましょう。



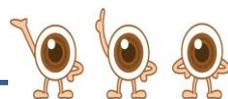
## 10月10日は、目の愛護デー!

なぜ10月10日なのでしょう・・・

これでわかるかな??



10を横にすると、眉毛と目に見えませんか?



おうちで過ごすことが多くなっていますか? お休みの日や、放課後、おうちではどんな過ごし方をしていますか? テレビやゲーム・パソコン・読書など目を使うことが増えてはいませんか? どれも楽しくなってしまうと長い時間、目を使いすぎ疲れてしまうこともあります。

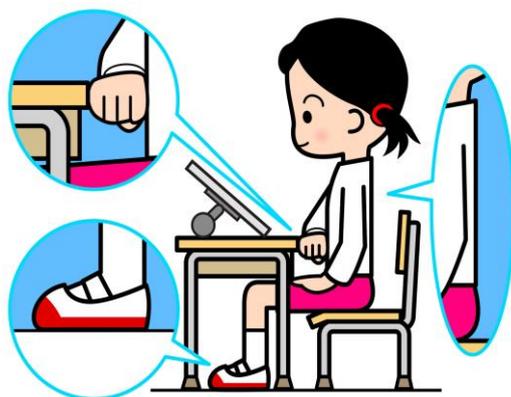
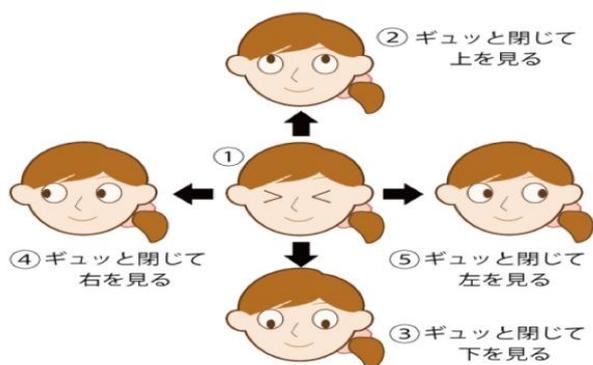
目の体操や、勉強するときの姿勢にも気を付けて過ごしましょう。

目が疲れたら、やってみましょう。

正しい姿勢: ①机から鼻までパー2個分

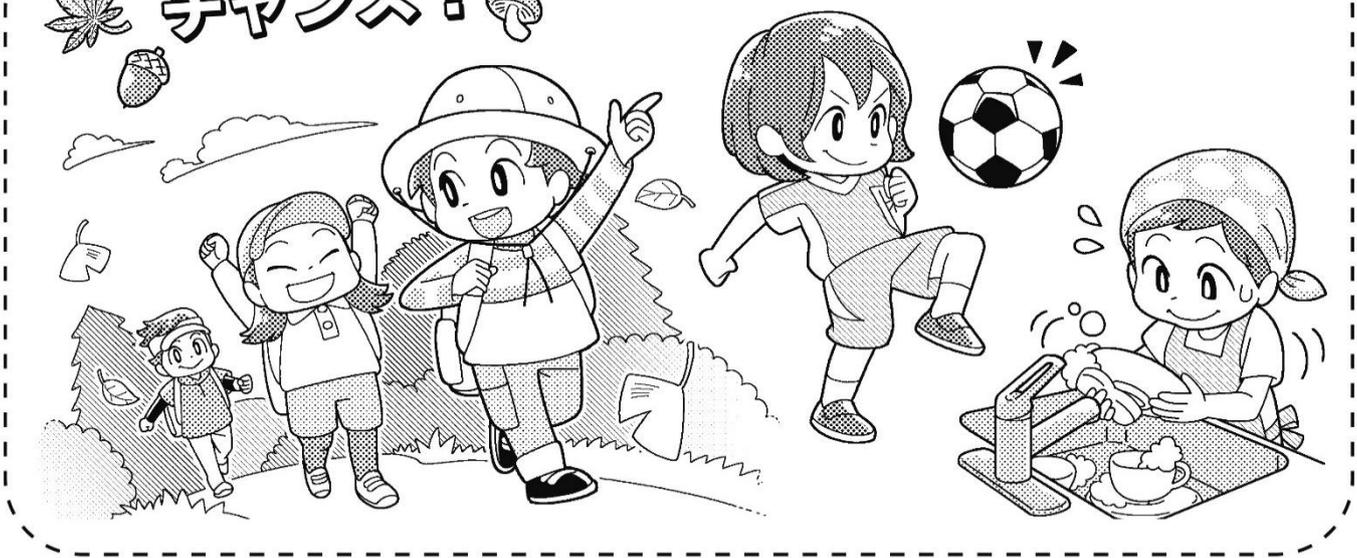
②机からお腹までグー1個分

③椅子から背中までグー1個分

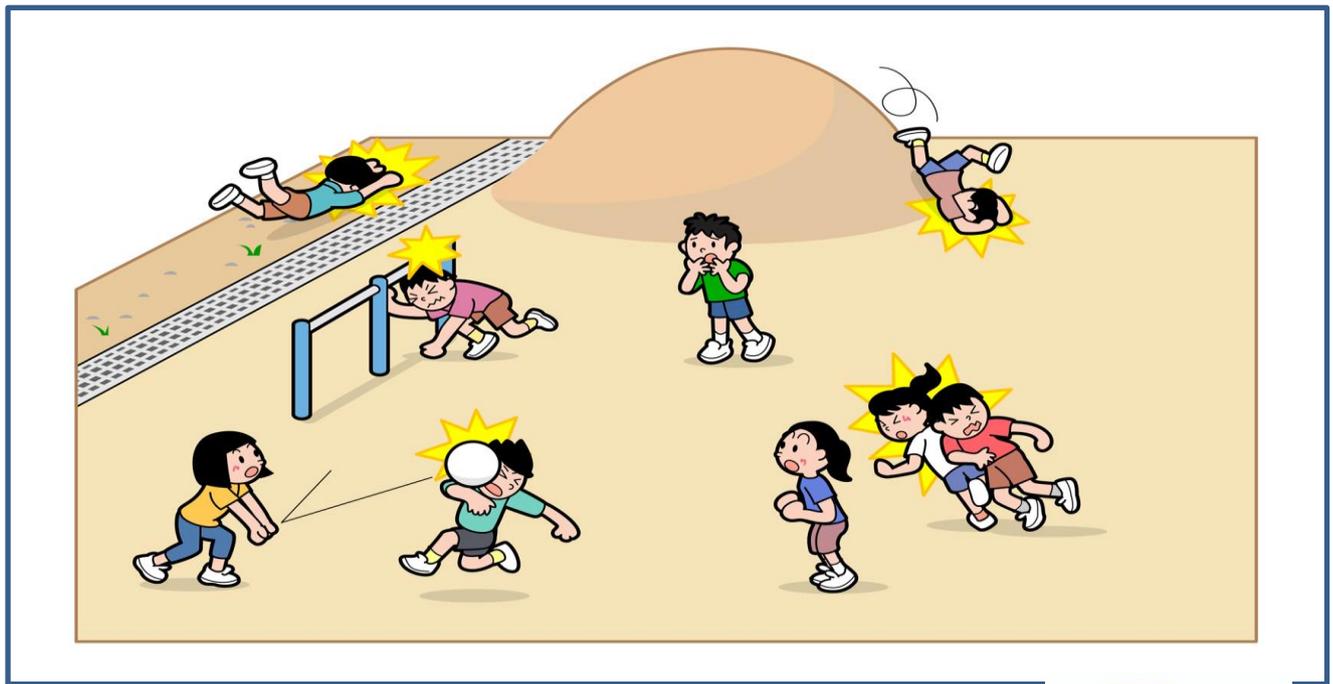


あき からだ うご  
**秋は体を動かす**  
**チャンス!**

にっちゅう き おん さ す  
 日中の気温が下がり、過ごしやすくなる秋。  
 きもちよく体を動かしましょう。



やす じかん  
 ☆休み時間には、たくさん遊ぼう! でも危険もあるよ。 み  
 5つ見つけれられるかな?



きけん よ ちのうりよく  
 危険予知能力ってきいたことありますか?

もしかしたら・・・こんなことがあるかもしれない・・・

たとえば、角を曲がったら人がいるかもしれない、だから走らないで歩こう、等という

まえ あぶ かんが よそう ちから  
 前もって危ないことがないか考えて予想する力のことだよ。



じぶん あいて  
 自分も相手もけがをしないように、危険予知能力を働かせて行動しましょう。

