

# ほけんだより10月

だんだんと日中と朝夕の寒暖差が出てくるようになってきました。朝はやや肌寒く感じることもありますね。脱ぎ着できる上着などで衣服の調節をしていきましょう。朝、天気予報でその日の気温も確認できるといいですね。



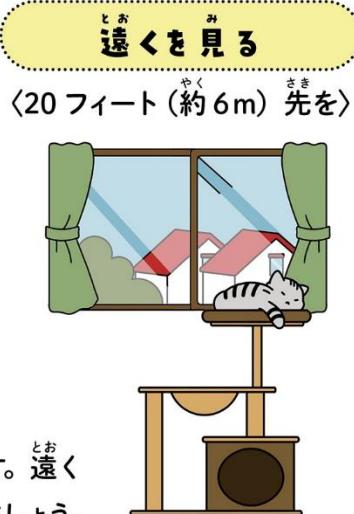
## <10月10日は目の愛護デー>

### め目にやさしい 20-20-20 ルール

アラーム・タイマー  
じょうずに使おう

たったの 20 秒でも  
リフレッシュできる！

10 歩先が約 6m♪  
窓の外をながめてもイイね



20分間、同じ姿勢でいられますか？ 疲れますよね！？ 目の筋肉も同じです。遠く  
見ることで目の筋肉は休まります。デジタル機器とじょうずにおつきあいしましょう。

#### 保護者の方へ

「早寝・早起き・朝ごはん 元気もりもりカレンダー」へのご協力ありがとうございました。お子様がそれぞれに時間を設定し、ご家庭での協力があって目標を目指していただけたのだと思います。1週間をふりかえっての児童と保護者様の感想を紹介します。

<児童>早寝早起きが特別だということが分かった。

もう少し早寝早起きをしたい。

誰にも起こされずに早起きがしたい。

<保護者>夏休みのだらけがなかなか抜けなくて大変です。

ごはん数口のみという日もあるので、改善できたらと思います。

毎日早寝を意識することで、次の日の朝もスッキリと起きられたと思います。

