



10月は実りの秋です。お米や果物、きのこなど、たくさんのおいしい食べものが収穫を迎えます。おいしくて栄養たっぷりの旬の食べものを、ぜひ味わってみてください。ただし、食べ過ぎには注意ですよ！

今月は運動会がありますね。本格的に練習が始まるので、汗ふきタオルや水分補給のための水筒を毎日持ってきてきましょう。また、ポケットにハンカチが入っていない人がいますので、体操着に着替えるときには必ず入れ替えるようにしましょう。

今月の保健行事

7日(木)	ピカピカ作戦
8日(金)	1学期終業式
11日(月)	学期間休業日
12日(火)	学期間休業日
13日(水)	2学期始業式
21日(木)	スクールカウンセラー柳田先生来校
25日(月)	運動会振替休業
29日(金)	スクールカウンセラー岡本先生来校

保護者の方へ

保健室からのあしらせ

最近、ポケットの中にハンカチが入っていないお子さんが多くみられます。せっかく丁寧に手洗いしても、洋服で拭いてしまっただけでは意味がなくなってしまいます。清潔なハンカチを身につける習慣を、ぜひこの機会につけてほしいと思います。

毎日のことで大変かと思いますが、マスクとセットでハンカチも身につけられるよう、声をかけていただければと思います。

目が判定するよ

やさしい？
やさしくない？

①
やさしくない！
髪が当たると、ぼくたちに傷がついてしまうかも。前髪は短く切るか、ピンでとめておこうね。

②
やさしい！
暗いところで本を見ようとすると、すごく疲れるんだ…心地いいなと感じるくらいの明るさが目安だよ。

③
やさしくない！
まばたきの回数が減って、涙がもうカラカラ…。ゲームをするときは時間を決めてね。

④
やさしい！
目と本の距離はこれくらい開けて…

⑤
やさしくない！
好きなものだけ…
魚や野菜には、ぼくたちにいい栄養素が入っているよ。バランスよく食べようね。

⑥
やさしい！
おやすみなさい
1日中働いたぼくたちは疲れているよ。ゆっくり休ませてね。

業間や昼休みに、「先生！目に砂が入りました。」と言って保健室に来る人が時々います。目にゴミや砂が入ると、痛くてつい、こすりたくなりますよね。ですが、こすってしまうと目に傷がついて、もっと痛くなってしまいますので！

こんなときは、ゆっくりまばたきをしてみてください。小さな砂やごみであれば、涙といっしょに流れて取れることがあります。それでも取れないときは流れる水で洗います。どうしても痛いときは、病院でみてもらいましょう。

あなたの目はどこにありますか？



人の目は顔に2つ。友だちの顔を見分けたり、一緒に遊んだりできるのは、この目の

おかげですね。

その他にはありませんか？ じつはみなさんは顔以外にも、大切な目をもう1つもっています。

友だちの表情やしぐさは目で見ることでできるけれど、そこにかくれている本当の気持ちを見るときには「心の目」をつかっています。誰かの心を思いやるための目が「心の目」なのかもしれません。

小説「星の王子さま」の中にはこんなことばが出てきます。「なに、なんでもないことだよ。心で見なくちゃ、物ごとはよく見えないってことさ」

顔の中の目も、心の中の目も、ずっと大切にしていきたい「目」ですね。

