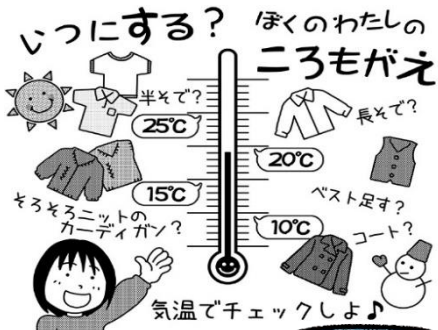




おうちの人と一緒に読んでね。

1学期から2学期へ！暑いから寒いへ 季節の変わり目です。



きびしかった暑さもようやくおさまり、秋が深まってきました。秋といえは、スポーツの秋、芸術の秋、読書の秋、食欲の秋！いろいろな楽しみ方がありますね。みなさんはどんな秋を過ごしますか？

この時期は、朝晩と昼間の気温差が大きいので、服を選ぶときには調節しやすいものにしましょう。カーディガンなどの羽織ることができるものを一着持っておくと便利です。出かける前には、おうちの人と一緒にチェックするといいですね。上着にも名前を書きましょう。

10月10日は

目の愛護デー



わたしは **まぶた**

まばたきをして、目にゴミが入るのを防いだり、目が乾燥するのを防いだりしているよ。

ぼくは **まゆげ**

目に汗が入るのを防いだり、日差しが強いときに目元に陰を作ったりしているよ。



わたしは **なみだ**

目の乾燥を防いだり、目に入ったゴミを洗い流したりするよ。



オレは **まつげ**

目にゴミが入るのを防いでいるよ。



いろいろな役割をしながら、大事な目を守ってくれているよ。

目を守るために、自分でできることもあるよ。

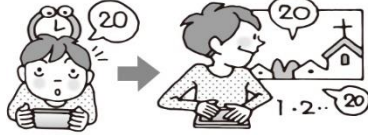
それは目を使い過ぎないこと。スマホなどの画面を見るときは、30分に1回は休憩をしてね。

目を休めるときの 20ルール

スマホ、タブレット、テレビ…集中していると、ついつい目を休めるのを忘れがち。みなさんの目は、いま発達している時期です。近くの画面ばかりを見ていると、遠くが見えづらくなる「近視」になりやすいです。

大切な目を守るために、画面を見るときは **20ルール** を覚えておきましょう。

画面を**20**分以上見たら



20フィート（約6m）離れた
遠くを**20**秒眺める

ハンカチはポケットに入っていますか

10月15日 世界手洗いの日
Global Handwashing Day October 15



感染症は、コロナだけではなく、今年は、インフルエンザもすでに流行りだしています。いろいろな感染症の予防に有効な手洗い。外から戻ってきたら、ご飯を食べる前、などしっかり手洗いをしていきましょう。

清潔に過ごすために、手洗いは欠かせません。おやおや、でもみんなには、手を洗ったあとに使う〇〇〇〇がないみたい…!?

ぬれた手で
髪型を整えるよ。
手も乾くし
一石二鳥なの

手を洗ったあとは、いつも
服でふいてるよ!

昨日使ったけど、
今日も同じもので
大丈夫だよ!



みんなに足りないモノ…それは「ハンカチ」。服や髪、洗って濯いでいないハンカチには雑菌がいて、せっかく洗った手が台無しです。手洗いと同じくらい、ハンカチも大切! 覚えておいてくださいね。



受診はお済みですか?

健康診断の結果、専門医受診のお勧めをされている場合には、早めに受診していただきますようお願いいたします。
(治療証明書の提出もお願いします。)

現在の受診率

歯科	65%(あと84人)
視力	63%(あと43人)
耳鼻科	72%(あと8人)
内科・運動器・貧血など	36%(あと34人)



・11月中に、治療証明書が未提出の方へ、再度確認のお便りを出します。