



2学期に入り松島野外体験学習, 全校校外学習, 修学旅行と大きな行事がたくさんありました。9月に入っても気温が高い日が続き, 暑い中での活動でしたが, それぞれに学びや達成感, 楽しい思い出があったと思います。10月には学芸会があり, すでに練習が始まっています。疲れや気温差で体調を崩しやすい時期です。規則正しい生活を送れるようにご協力をお願いします。



### 感染症が流行しています！！

コロナウイルス感染症と季節外れのインフルエンザが流行しています。市内では, 学級閉鎖になる学校も出てきています。学校でも換気や手洗いなど感染対策を行っていきます。ご家庭でも, 外から帰ってきたときや食事の前には手洗いをする, 規則正しい生活をするなど, 基本的な感染対策について声掛けをしていただくようにご協力をお願いします。

また, 朝の健康観察を行っていただき, 体調が悪い場合は無理をせず, 自宅で休養させてください。

### 秋の健康診断を行いました

夏休み明けすぐに発育測定, 9月半ばに視力検査を行いました。子供たちは, 春と比べてどのくらい成長しているか, よく目が見えているか, とても気になっている様子でした。

先週, 健康カードをお渡ししました。また, 視力がB(0.9~0.7)以下だった場合は別紙で視力検査の結果をお渡ししています。一度眼科を受診していただき, 受診報告書の提出をお願いします。



### 温度調節ができる服装を

ようやく暑さが落ち着き, さわやかな風を感じられるようになりました。特に, 10月に入り朝晩の気温がぐんと下がるようになりました。また一方で, 朝は涼しいと思っても, 昼頃には急に気温が上がって暑さを感じることもあります。

気温差によるかぜや体調不良を予防できるよう, なるべく脱ぎ着しやすい服装で登校させるようにお願いします。

出かけるときは <sup>て</sup>上着を持って





# 10月10日は目の愛護デー



## メディアとの付き合い方を見直そう

1日でどのくらいスマホやゲームを使用しているでしょうか。便利で楽しい反面、近い距離で長時間画面を見続けることは、視力低下やドライアイの原因になると言われています。スマホやタブレット、ゲームを使用するときは、次の2つのポイントを意識して、目の健康を守っていきましょう。

①画面との距離は**30cm以上**離しましょう！

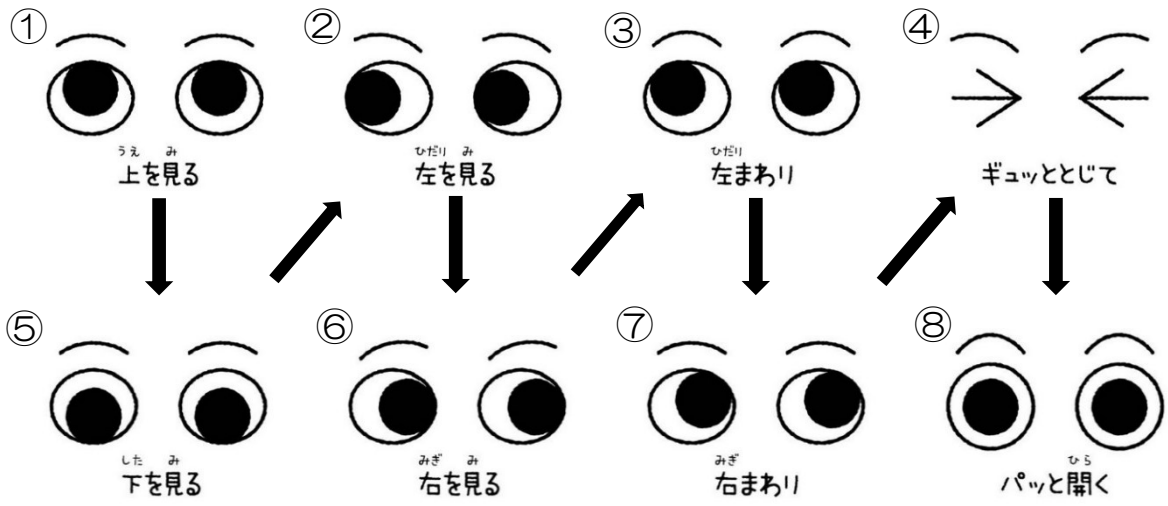
②**30分に1回**は画面から目を離して休憩しましょう！

☆遠くの景色を見るとよいです☆

「どこでも使える」から  
「休けい」がだいじです



## 目が疲れたときに！目のストレッチ



## お知らせ

ユニ・チャームよりマスクが寄贈されました。本日、児童に1人1箱配布しています。ご家庭でお使いください。

