

10かつ



2008年10月6日  
ノートルダム学院小学校  
ほけんしつ

風が心地よく、過ごしやすい季節となりました。秋は何をするにしても良い季節。読書の秋、スポーツの秋、芸術の秋...そして、たくさんのものが美味しい食欲の秋。

今月は、みなさんが楽しみにしている学院祭バザーや、月の終わりにはマラソン大会もありますね。

朝夕は少しははださむいこともあるので、カゼをひかないようにうがい手洗いをこまめにして、秋をいっぱい楽しみましょう。

## 目にやさしい生活をしよう!!

もしかして、ドライアイ!?

目がよくかわく  
目やにが出る  
何も無いのに涙が出る  
光がまぶしい  
字がかすんでみえる  
なんとなく目に変な感じがある



よく目がつかれる  
目がゴロゴロする  
目にいたみがある  
目がかゆい  
白目が赤い  
目が重たく感じる



パソコンや携帯のメール、テレビゲームなどの影響で、目が乾燥する「ドライアイ」になる人が小学生にも増えてきています。「ドライアイ」は、目が乾燥するだけではなく、角膜を傷つけ、視力が悪くなる原因にもなります。当てはまるチェック項目が多かったら、一度お家の人に相談をして、眼科で調べてもらうようにしましょう。みなさんの、お父さんやお母さんはだいじょうぶかな?

10月10日は  
目の愛護デー  
~目にやさしい生活  
心がけていますか?~

長時間近くを見続け  
長い時間近くを見続け  
長い時間近くを見続け

正しい姿勢で勉強しよう  
正しい姿勢で勉強しよう  
正しい姿勢で勉強しよう

前髪、目にかかってない?  
前髪、目にかかってない?  
前髪、目にかかってない?

バランスのとれた食生活  
バランスのとれた食生活  
バランスのとれた食生活

たまにはゆっくり  
遠くをながめて...  
たまにはゆっくり

## ♡秋の味覚は栄養たっぷり♡

食欲の秋、秋は食べ物がおいしい季節です。おいしいだけでなく、体にも良い秋の味覚には、たくさんのことわざがあります。

たとえば...

\*「柿が赤くなると医者が青くなる」

\*「秋刀魚がでると按摩がひっこむ」。



どちらのことわざも、暑い夏から過ごしやすい秋に変わって、食欲もすすみ、体も元気になってくるということをあらわしています。

柿: ビタミンCやAがとてもたくさん入っている果物で、「柿好きの人はカゼをひかない」ということわざもあります。

さんま: 秋のさんまは夏のさんまに比べると脂がのっていて、栄養のかたまりといえます。

秋の味覚を楽しみながら、  
体も心も元気にすごしましょう!



お家の方へ

秋の深まりとともに、朝晩と日中の気温差が大きくなってきました。それに併せるように、9月の終わり頃から、のどの痛みや咳、発熱などの症状を訴える子が増えてきています。

カゼなど、体調を崩しやすい時期です。子どもたちが楽しく元気に秋の行事や学校生活に臨めるよう、早寝・早起き・朝ごはん。お家でも体調を整えてあげてください。

10月のスクールカウンセラー  
福山先生 来校日

10月8日(水) 13:30~

10月22日(水) 13:30~

カウンセリングを希望される方は、担任の先生までお申し出下さい。