



10月号

令和3年10月

山鹿市立鹿北小学校 保健室

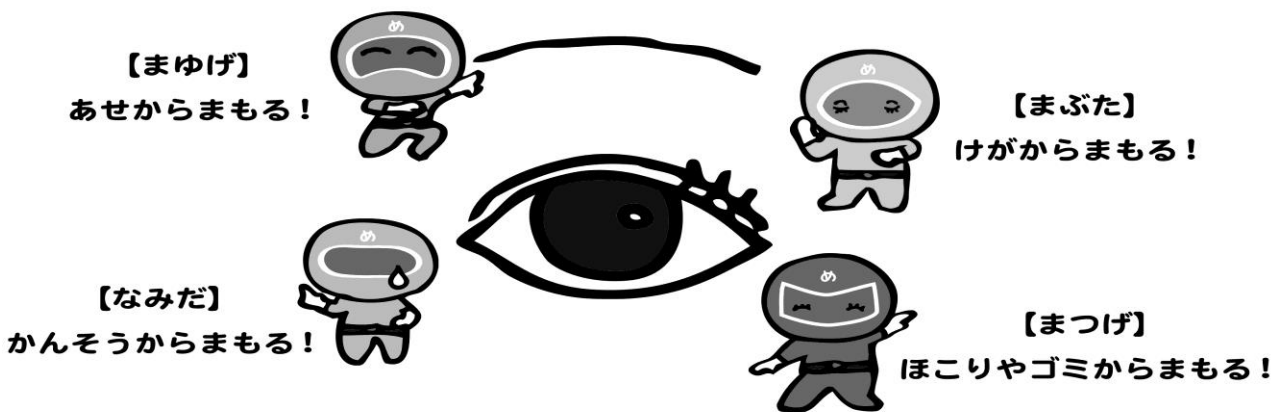
ようやく涼しく秋らしくなってきました。運動会も終わり、ホッと一息ついているところだと思います。秋といえば、スポーツの秋、読書の秋、芸術の秋、食欲の秋。いろいろな楽しみ方がありますね。みなさんはどんな秋を過ごしますか。この時期は、朝や夜と昼間の気温差が大きいです。その日の気候に合わせて、制服の中の肌着を調整するなど、体調管理を行いましょう。



がつ か め あいご

# 10月10日は、目の愛護デーです。

## 目をまもっています！たよれるなかまたち



タブレットを使用<sup>しよう</sup>しての授業<sup>じゅぎょう</sup>や宿題<sup>しゅくだい</sup>にも慣れてきたところだ<sup>な</sup>と思います。ただししい姿勢<sup>おも</sup>で使用<sup>しよう</sup>しましょう。



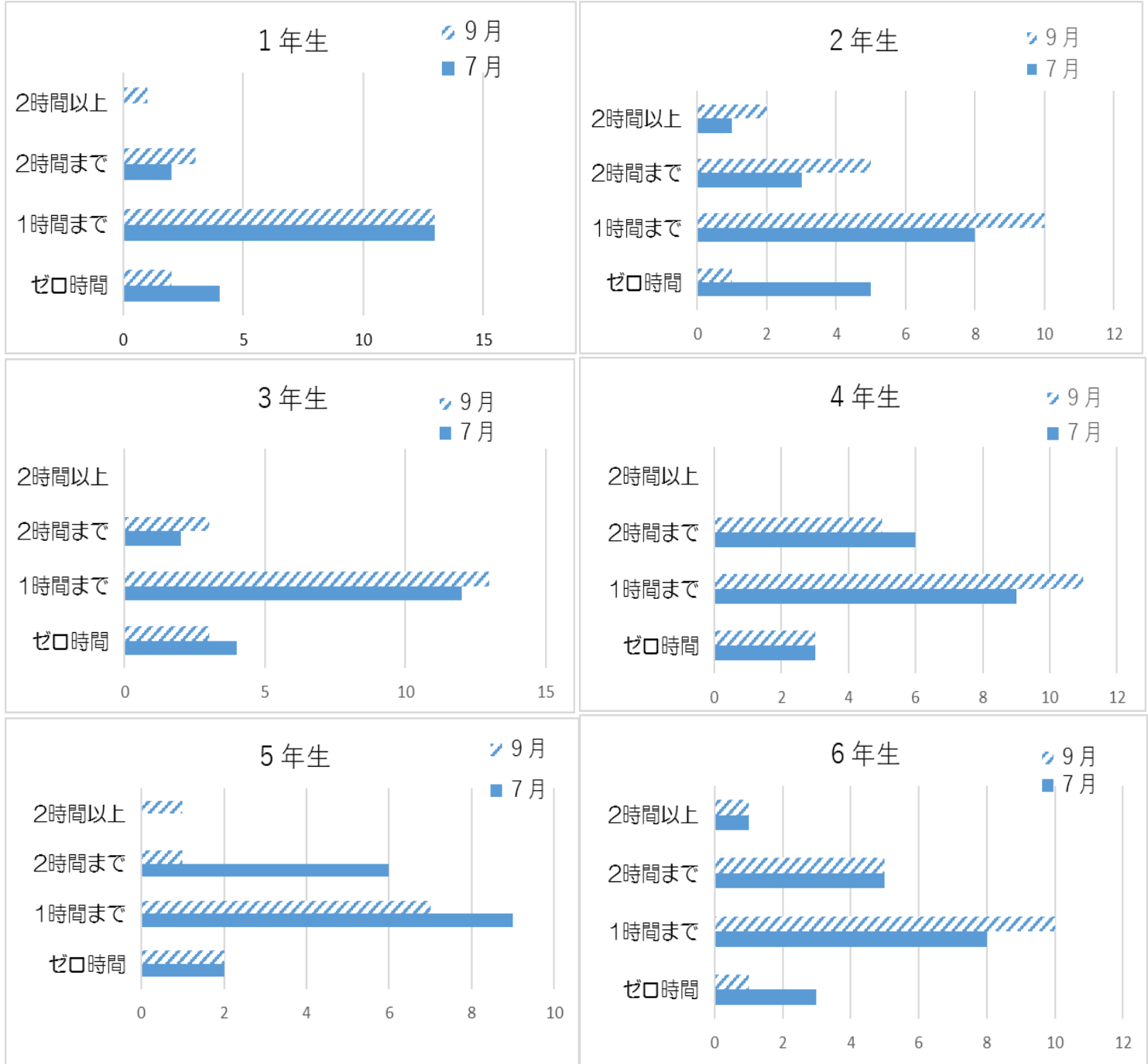
10月4日～10月8日は

# メディアコントロールウィーク



自分で目標を決めて、達成できるように取り組んでください。7月・9月の取り組み状況です。

## テレビ・ゲームの時間は？



9月は、7月に比べるとテレビ・ゲームの時間が長くなっている人もいました。また、2時間以上ゲームをしていた人も数名いました。10月は、読書やスポーツ、お家の人とゆっくり話す・・・など、お家でどのように過ごすか、ぜひ考えてみてください。また、子どもたちの基本的な生活習慣について、楽しく学べる『親の学び』オンデマンド講座もおすすめです。メディアコントロールウィークに親子で楽しく視聴してみたいかと思いますが、ご覧いただいた感想は、ぜひ、「けんこうノート」で教えていただければと思います。（詳しくは、先週配付しました『親の学び』オンデマンド講座のプリントをご覧ください。）

QRコード

