

秋は、朝夕の気温差が大きい季節です。かぜを引きやすくなりますので、体調をくずさないよう気をつけましょう。

10月10日は目の愛護デー

大切に していますか? あなたの「目」

目にやさしくできているのはどの子かな?
線をたどって目の声を聞いてみよう。

<p>Aくん</p> <p>暗い部屋で本を読んでいるよ</p>	<p>Bさん</p> <p>休憩せずにゲームをしているよ</p>	<p>Cさん</p> <p>前髪が目にかかっているよ</p>	<p>Dくん</p> <p>スマホを見るのはやめて早く寝よう</p>
<p>前が見えにくいよー チクチクあたって痛いよー</p> <p>前髪は短く切るか、ピンで留めよう</p>	<p>しっかり休ませてくれてありがとう</p> <p>体も自も 休息が大切だね</p>	<p>まばたきの回数が減って乾いてしまうよー</p> <p>1時間おきに10～15分の休憩をとろう</p>	<p>光が足りないよー 筋肉が疲れるよー</p> <p>本を読んだり勉強するときは部屋を明るくしよう</p>

自分の生活習慣をすぐに改善することは難しいですが、心がけることで次第にできるようになってきます。できることから少しずつ始めましょう。

ノーメディア週間の結果について

9月のノーメディアの結果を集計すると、小天東小のねた時間の全体の平均は、9時50分でした。8時にねた人もいれば、11時すぎてねている人もいました。

ねた時間がおそくなった理由はいろいろありますが、テレビを見ていておそくなった人も少なくありませんでした。ねるのがおそくなると、体調が悪くなったり、ぼーっとして集中できなくなったりして、みなさんにとってよくありません。



1～3年生は、9時までねる。
4～6年生は、10時までねる。

自分の健康は、自分で守れるように、自分で考えて早くねるようにしてほしいと思います。習い事などでねるのがおそくなる人は、次の日には早くねることができるようにするといいですね。

きゅうしょく ざんしょく 給食の残食ゼロ

昨年度から7月までの給食の残食の量が、小天東小ではほぼゼロだということがわかりました。

給食センターの方々もよろこんでおられました。きれいなものでもがんばって食べている姿に感心します。(先生も見習わなければ…σ(´◇`)!) これからも感謝の気持ちをわすれず、おいしくいただきますよう。

