

# げんきいっぱい

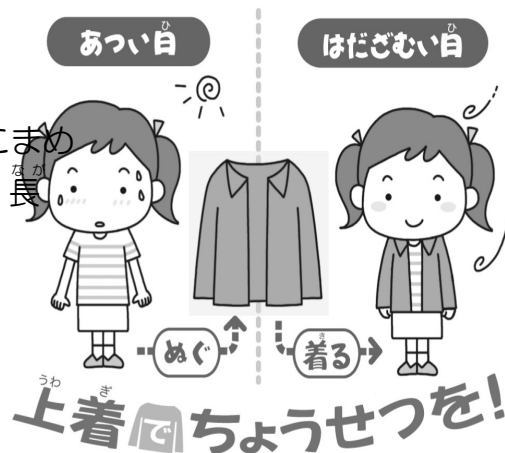


## ★衣服を調節して体調管理をしっかりとしましょう！

晴れていると、汗ばむ日もありますが、朝、晩は  
気温が下がり、肌寒く感じる日もでてきました。

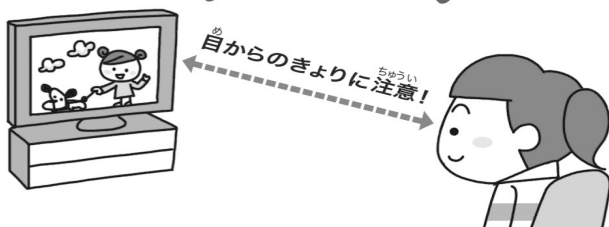
その日の気温や体調に合わせ、自分で衣服をこまめに調節するようにしましょう。少し暑い日でも、長そでの上着を持っていると安心です。

日中は体を動かすと汗がでます。タオルやハンカチで汗をよくふき、体を冷やさないようにしてください。毎日清潔なタオルやハンカチを持ってきましょう。マスクの予備もわすれずに！



## ★10月10日は『目の愛護デー』ふだんの生活を振り返って、目を大切にしているか考えてみましょう。

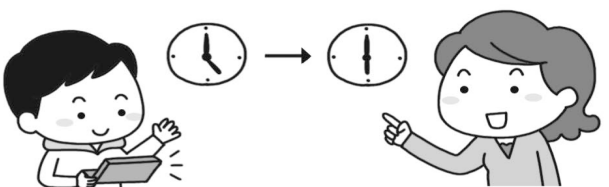
### 目の健康のために心がけたいこと



●つくえ・本・テレビなどに目を近づけすぎない



●まがみは目にかからないようにする



●テレビやゲームは時間をきめて、それを守る



●ときどき遠くをみるなどして、目を休ませる

## ★歯科治療すすんでいます！（歯科受診状況について）

4月の歯科検診後、9月末までに、治療が終わった人は37名です。あと、15名の人からは治療報告書がでていません。現在通院中の人もいると思いますし、これから予約を取って通院する予定の人もいると思います。



むし歯は、放っておいても治りません。早めに受診をしましょう！  
受診後、まだ報告書を提出していない人は、学校に持ってきてください。

