

# ほけんだより 10月

「暑さ寒さも彼岸まで」と言いますが、今年は9月末から急に涼しくなり、すっかり秋らしくなってきました。季節の変わり目は、体調も崩しやすくなります。引き続き、こまめな手洗いと十分な睡眠、バランスのとれた食事、2学期も元気に過ごしてほしいと思います。

## 10月10日は目の愛護デー

最近、テレビを見ているときなど、目をほそめて見ていませんか？

黒板の字が見えづらくなっていませんか？

見えにくいままにしていると、疲れにつながることもあります。一度、眼科で診てもらうことをお勧めします。

また、長時間のテレビやゲーム、スマホの使用なども、視力が低下する原因になります。

目にやさしい生活を心がけて、目を大切に！！



## 秋晴れ！ 大休憩の時間

先日、大休憩の時間に校庭に出て、子どもたちの様子を見ていたときのことで。登り棒の近くにいた1年生に、私が「登れるようになったの。すごいね。」と声をかけました。私は、何十年もやっていませんでしたが、登り棒にチャレンジしてみました。自分の全体重が両腕にずっしり・・・。「わぁ！重い。上がらない。」すると、1年生に「先生も練習したら登れるようになるよ」と言われてしまいました。

日々、子どもたちは、できなかったことが練習してできるようになったり、わからなかったことが学習してわかるようになったりしながら、少しずつ成長していくのですね。

子どもってすごい！私も日々勉強！です。登り棒の練習は、自分の体重をもう少し軽くしてからにしようと思います・・・。

