



令和7年10月3日発行  
日南市立大窪小学校  
保健室

朝は少し肌寒く、秋らしい気候になってきました。しかし、昼間はまだ暑い日も多いので、体調管理に気を付けて、薄手の長袖を着用するなど衣服で上手に調整をしましょう。

大窪小・大窪地区大運動会まであと1ヶ月をきりました。毎日、準備や練習をがんばっていますね。私は、2人の団長姿を見るのがとても楽しみです。



## 10月10日は目の愛護デーです

みなさんは、目を大切にしていますか？わたしたちは、目から多くの情報を得ています。勉強をするときも、運動をするときも、好きなことをするときも目はわたしたちのために毎日たくさんがんばってくれています。

10月10日は、目の愛護デーです。この機会に目を大切にする習慣や、目について考えてみませんか？

### チェックしてみましょう

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 暗い部屋や寝る前にスマホを見ていませんか？ | <input type="checkbox"/> 寝ながら本を読んでいませんか？ |
| <input type="checkbox"/> 近い距離でテレビを見ていませんか？     | <input type="checkbox"/> 目をよくこすっていませんか？  |
| <input type="checkbox"/> 前がみが目にかかっていませんか？      |  |



## 大窪小・大窪地区大運動会の練習が始まります

練習が始まるその前に・・・

- ①くつ（体育館シューズ）のサイズは合っていますか？
- ②規則正しい生活を意識していますか？毎日、しっかり睡眠<sup>すいみん</sup>をとり、元気な体づくりを意識していますか？本番に練習の成果を発揮<sup>せいかに はつき</sup>するためには、元気な体と場所が必要です。



11月は修学旅行もあるので、今のうちから早ね早起きの生活リズムも整えておきましょう

# ハッピー給食大成功

9月は、めでたいことにハッピー給食が3回もありました。この日のために2人で力を合わせて準備を計画的におこない、役割分担を決めてがんばりました。

9月2日安田 結々さん



9月6日矢野校長先生



9月18日田中絹代さん

