



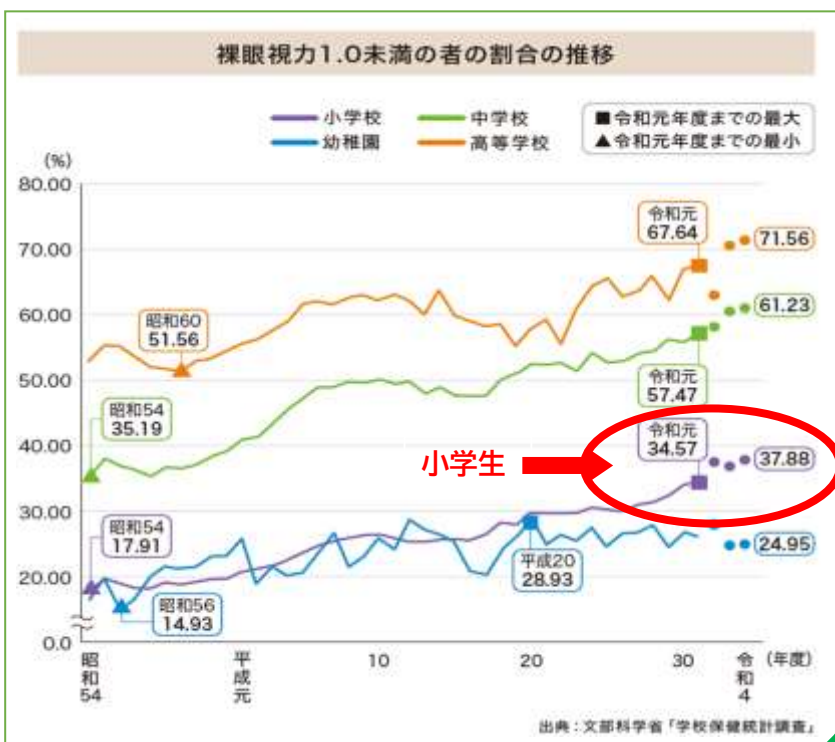
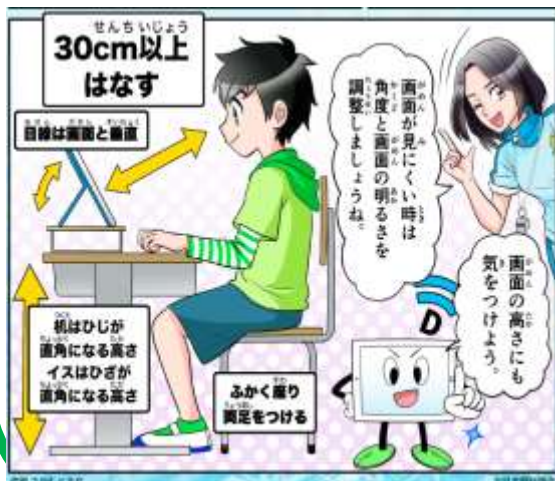
## ～「暑い」から「寒い」へ 季節の変わり目です～

厳しい暑さが続いていましたが、これからぐっと気温が下がり、朝晩はびっくりするくらい寒い日があります。また、一方で、急に気温が上がったりする日もあります。『ぬぐ』『きる』がしやすい服装で過ごすことと、天気や気温の予報をこまめにチェックして、急な暑さ・寒さによるかぜや体調不良をしっかりと予防したいものです。1日の中でも変わることがある「暑い」「ちょうどいい」「寒い」にあわせられる服装を、登校前にお子様と一緒にチェックしてみてください。運動会・宿泊行事・校外学習など行事が多い2学期を、元気に過ごしていけますように。



## 子どもの視力低下が問題になっています

生活習慣の変化や、ICT 機器に触れる機会が増加したことが要因と考えられています。近視を防ぐための生活習慣について、添付資料「目の健康のために」(文部科学省)を参考に、ぜひお子様と話し合ってみてください。



## 「よい姿勢で生活しよう！」

8月末からの4週間、聖徳大学から養護実習生をお迎えしました。子どもたちがiPadを使用している時の姿勢が気になるという実態から、「よい姿勢を意識して、これからも健康に過ごしてほしい」という願いをこめて、5年生を対象に学級活動に参加していただきました。「キャットレッチ」という猫背解消ストレッチも、みんなで実践しました。



### ～姿勢がよいと、こんなにいいことがあるよ！～

- ◎胸が開き呼吸がしやすく、脳が活性化し、学力・集中力アップ！
- ◎動きがよくなり、体を効率よく鍛えられて、体力アップ！
- ◎姿勢が良いと、明るく、元気に見え、印象力アップ！



**姿勢を意識して生活することで、他の人が見る自分の印象が、より明るいものになります！**