



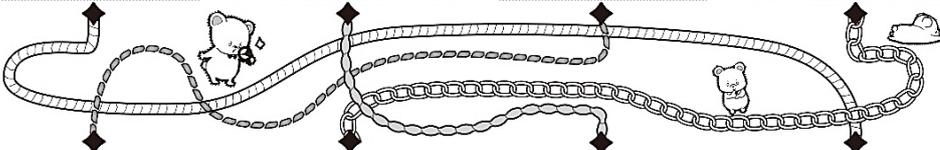
10月に入りました。青灯台のブイの片付けが終わり、海や空の色も秋空になってきましたね。スーパーでは、梨やぶどう、さつまいもなど、秋が旬の食材もたくさん並び始めました。一年中暖かく季節を感じにくい小笠原でも、よく見てみると季節を感じとることができます。小さな秋、探してみてくださいね。

さて、運動会に向けて、ラストスパートです。これまでの練習では、大きなケガはありませんでしたが、油断大敵です。直前の練習でケガをして、本番見学になってしまうことが、ないように気をつけましょう。本番の皆さんの活躍、楽しみにしています！

## 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><b>A</b>くん</p> <p>暗い部屋で本を読んでいるよ</p>	<p><b>B</b>さん</p> <p>休憩せずにゲームをしているよ</p>	<p><b>C</b>さん</p> <p>前髪が目にかかっているよ</p>	<p><b>D</b>くん</p> <p>スマホを見るのはやめて早く寝るよ</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>体も目も 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>目が定まらないよー 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>
--	--	---	--

～10月の保健目標～

### 目の健康について 考えよう！

チャレンジ！ 目のクイズ

ふしぎな模様に見える  
3つの文字は何でしょう？

← ヒント  
目の表面をうるおしているものです。

※ミナミミコ

## 1年生色覚検査を実施します。

学校ではH28年度より、中1の希望者に対し色覚検査を実施しています。検査は、養護教諭がプライバシーに配慮しながら個別に行います。要受診と判断した場合は、眼科専門診療の受診を促します。小学校の頃に実施した検査と同じものです。結果も毎年変わるようなものではありません。

中1の保護者の皆様は、今年度検査を希望するかどうかご検討の上、後日配布される希望調査用紙をご提出ください。2・3年生については、希望調査は配布しませんが、進路選択等の理由で、色覚検査を希望する場合は、10月中までに、養護教諭へ直接ご連絡ください。

## 10月の補食・食育内容

- 4日(金) ヨーグルト
- 16日(水) 食育講話
- 18日(金) ヨーグルト飲料
- 23日(水) ローカルベーカリー  
(カボチャプリン)
- 25日(金) お弁当の日
- 28日(月) ヨーグルト