



いつまでも暑いと思っていましたが、だんだんと気温も下がり、朝夕は肌寒いと感じる日が増えてきました。だって、もうすぐ11月です。秋はあっという間に終わり、季節はどんどん冬に近づいています。この時期は暑かったり寒かったりで、体調をくずしやすいです。規則正しい生活を心がけ、好き嫌いせず、手洗いやうがいで抵抗力をつけ強い体を作りましょう。マラソン大会ももうすぐです。運動も続けましょう。

## いよいよ！10/25は、マラソン大会です。

### 応援よろしくお願いします。

昨年に比べ長休みのマラソン練習の回数は少なかったかもしれませんが、でも、相見っ子のみなさんは、がんばって走っていますね。先週、マラソンコースを一度走ってみました（試走といいます）。本番もがんばってください。一位になれなくてもいいのです。自分の心に勝てるようにがんばりましょう。当日も水筒、汗拭きタオルも忘れないてください。



### 10月のけんもくひょう「目を大切にしよう！」

目にやさしい生活を  
していますか？

前髪が目に  
かかって  
いませんか？

手元も部屋全体も  
明るくしましょう

ときどき遠くを見て  
目を休めましょう

本やノートから  
30cmは離れましょう

体調くずさないでね！

テレビやゲームの時間を  
守ることもとても大事です