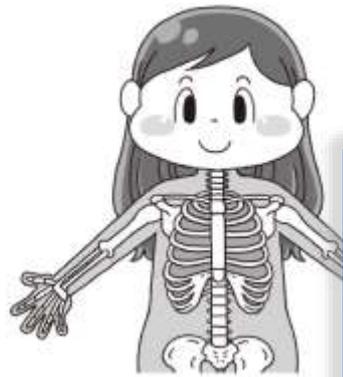
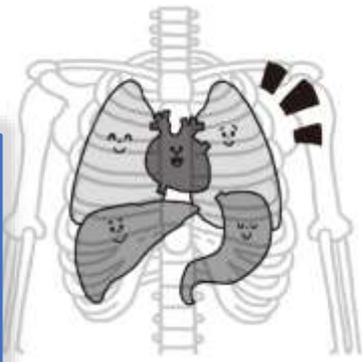


10月になりました！すずしくて過ごしやすい季節になりましたね。修学旅行や校内陸上記録会もありましたが、よい思い出になりましたか？(*^*)先生はたくさんの場面でみんなの笑顔や成長が見られてとてもうれしかったです♡10月も行事がたくさんあります。みんなと楽しい思い出を作ることができるように、体調管理をして元気にすごしましょう！！

体をささえる！



どうきをまもる！

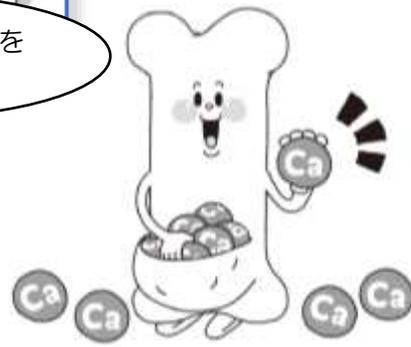


10月8日は
骨と関節の日

骨と関節のやくわりを知っているかな？



体を動かす！



カルシウムをたくわえる！

ちなみに、『ホネ』のホの字をわけると『十』と『八』になることから10月8日が「骨と関節の日」になったそうです。骨を強くするのにおすすめの食べ物には牛乳、魚、納豆、小松菜などがあります。バランスよくご飯を食べ、適度な運動を心がけることは骨を強くすることにもつながります！

メディアコントロール週間が始まるよー！

10月3日～10日は今年3回目のメディアコントロール週間です！
 1回目、2回目はメディアの時間やはやねの時間が守れなかった人が多かったです。
 そこで、池田小の先生たちにおすすめのノーメディア時間の活用方法について教えてもらいました！みんなはメディアのかわりにどんなことをしてすごしますか？◎

【校長先生】

- ☆おいしーいお菓子やお料理をつくる。(習う)
- ☆家の仕事を手伝う(草取り、そうじ、ペットのお世話)これはぜったい喜んでもらえる！！
- ☆“できる♡”ことを増やす。(けん玉、折り紙、ピアノ、リコーダー、一輪車、イラスト)上達するなら今がチャンス！

【うの先生】
 (犬の)さんぽ
 +
 星を見る



【三宅先生】

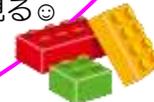
庭の手入れ



【おぎ田先生】

お菓子づくり
 写真やカードをデコレーション
 かるた

【たけやり先生】
 レゴブロックで遊ぶ♪
 ミッケや
 まちがいさがしの
 本を見る◎



【加藤ゆうき先生】

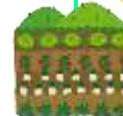
やはりスポーツ！！
 ボルダリングやランニングがおススメ！

【古市先生】

おふろや床のそうじ
 本だなの整理など…
 そうじをすると
 体も動かして
 きれいになって
 いいことたくさん♡

【平田みさこ先生】
 “秋の夜長”と聞くといいですね。
 外で虫の鳴き声を聞いたり、空を見上げて月や星を見るのもいいですよ。

【池上先生】
 読書や工作
 外ならさんぽや畑の手伝い



【加藤まさよ先生】
 そうじ
 ウォーキング
 読書



【平田かずみ先生】

“読書”をおすすめします。自分の好きな本や今まで読んでことのない本にチャレンジしてみてください。楽しい時間になると思います。

【守安先生】

お菓子づくり
 からの
 お菓子パーティー！



【教頭先生】

読書の秋です。パソコン、スマホはおいといて本を手にとってみよう！
 お気に入りの本が見つかるかも？



【チャーリー先生】
 Sports and
 Reading books
 ◎

【大西先生】

読書