



10月は実りの秋。この時期はお米や果物、きのこなど、たくさんの食材が収穫の時期を迎えます。おいしくて栄養たっぷりな旬の食べ物を味わってください。また、秋風が心地よく、穏やかな気候となるので、スポーツや、何か新しいことをするのも最適です。芸術の秋、スポーツの秋、読書の秋など、自分なりの秋を見つけて、実り多い秋を過ごしてください。

## 新型コロナウイルス感染症 まだまだ感染対策は必要です！

- ★咳エチケットを徹底しよう。
- ★十分な睡眠、運動、バランス良い食事を心がけ、免疫力を高めよう。
- ★「密」を避けよう。
- ★換気をしよう。
- ★マスクを着用しよう。
- ★昼食は自分の席で、前を向いて、黙って食べよう。
- ★こまめに、手洗い・手指消毒をしよう。

黙食しようね！



## 昼休みの食事の様子を紹介します。

皆さん、前を向いて食べていますね。感染対策に協力してくれています。



食事の時にはマスクを外すため、感染のリスクが高まります。友達と向かい合っておしゃべりしながら食べるのではなく、自分の席で、前を向いて、黙って食べましょう。

おしゃべりは食事が終わってから、マスクを付けてしましょう。

10月10日



## 大切な目 ぼくたちが守るよ

まゆげ

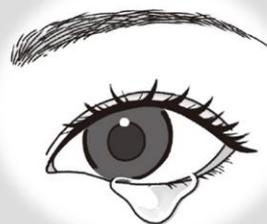
汗が目に入らないようにします

まぶた

目をおおい、目が乾かないようにします

まつげ

目に汗やゴミが入るのを防ぎます



なみだ

ゴミを洗い流したり、目に栄養を送ります