



10月に入り、朝・晩はだいぶ涼しくなりました。ちょうど季節の変わり目であるこの時期は体調を崩す人が増えます。全国的にインフルエンザなどの感染症が流行しています。市内も増え始めているようです。本校ではお休みの数も少なく、運動会の練習も気合が入ってきました。今後もしっかり手洗い・うがいで病気の予防をして、元気な体で運動会をむかえましょう！

目の愛護デー

10月10日は「目の愛護デー」です。



目は「脳の出張所」といわれる大切な体の部位です。赤ちゃんがお腹の中にいるとき、脳の一部がよきと前に伸びてきて、それが目になりました。だから、目そのものが脳の一部なのです。

脳に送られる情報の80%以上は目から入るともいわれています。もし目が見えなくなったらどうでしょう？それだけに、目の健康のために日頃から十分に目を大切にする必要があります。

目を守るために

毎日、「見る」ために使っている目。いつもは意識していないかもしれませんが、疲れたり、見えづらくなっていたりするかもしれません。

目によくないこと

- ①【前髪】見えにくくて邪魔に感じるのであれば切ったり、ピンでとめるようにしましょう。髪が目に入り病気になることもあります。
- ②【テレビ・ゲーム】休みなしてゲームや動画を30分以上ずっと見ることはやめましょう。さらに、暗いところで見ると目が疲れます。
- ③【姿勢】ねころがって見る。うつぶせや横向きで本やスマホを見ると、左右の目の距離が変わり、目に大きな負担がかかります。

3つの約束

① 前髪は目にかからないように

② 長時間のテレビ・ゲームはNG

③ 正しい姿勢環境で勉強する

正しい姿勢で、30cmはなして勉強しよう

見えにくくなったら眼科へGO

作：6-3児童保健委員会

春の視力検査ではB以下の人に通知を出しました。

秋はこれから家庭でできる3m視力検査表を配布し

ます。希望者には再検査も実施する予定です。

黒板が見えにくいと感じることがあったら、おうちの人に伝え、病院に相談しましょう。

がっこう しりよく
学校の視力ABCD

A 1.0以上
黒板の文字がはっきり見えます！

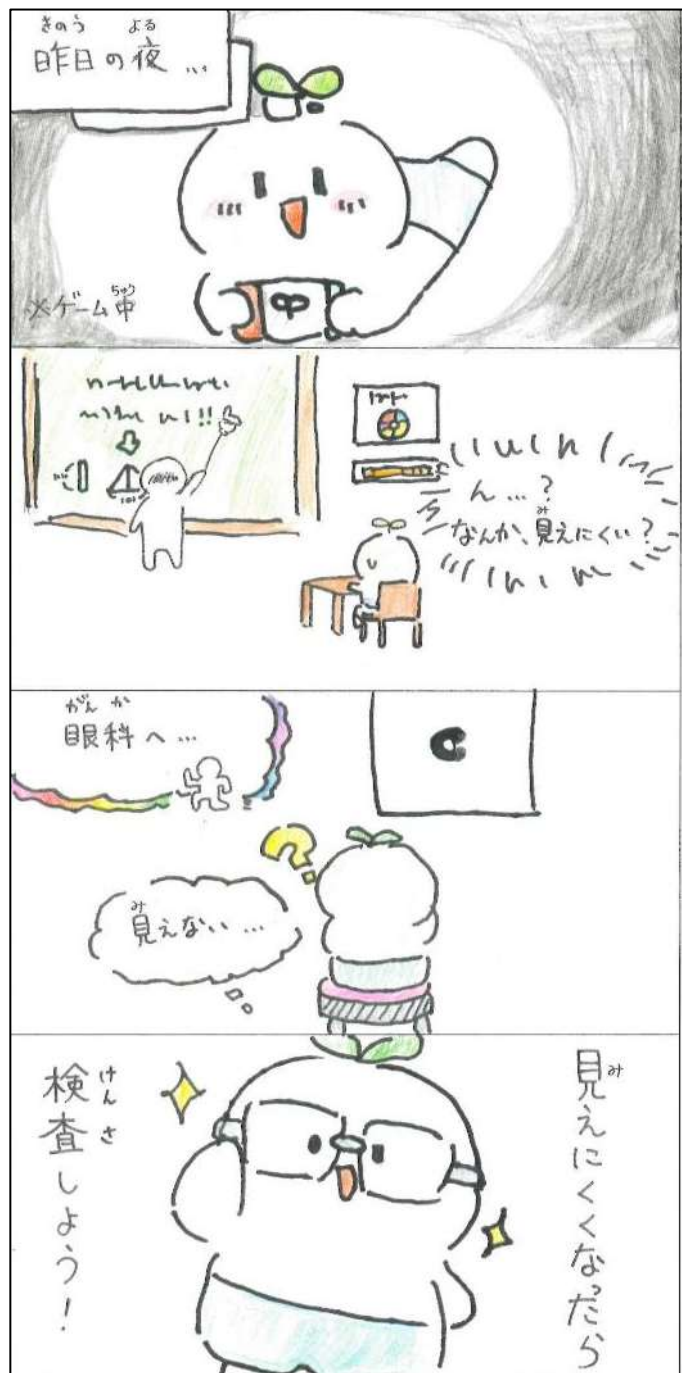
B 0.9~0.7
生活に困りませんが近視の始まりかも？眼科へ行ってみましょう。

C 0.6~0.3
後ろの席では見えにくくなります。授業中はメガネがおすすめ。

D 0.2以下
一番前の席でも黒板が見えにくいです。すぐに眼科で受診を。







朝晩の気温が下がり空気が乾燥してくると、気をつけたいのが風邪です。

子どもたちの中には、鼻水が出て咳をしている様子も見受けられます。

気温に合わせて 衣服の調節をしよう

秋は、朝晩と日中の寒暖差が大きい季節です。寒く感じたときは、セーターやうすいジャンパーを着るなど、気温に合わせて衣服を調節しましょう。



うがいや手洗いは予防の基本ですが、規則正しい生活リズムを心がけて、ウイルスを寄せつけない「強い体」をつくるのが最大の風邪予防になります。