

すこやか通信 10月号

武生東小学校

R7.10.1

10月10日は目の愛護デーです

10月10日の10を右にかたむけると、まゆげと目のように見えることから、目のことを知り、大切にしようという「目の愛護デー」とされています。夏休みの生活チェックでは、メディアの使用時間が長い人もいました。近くの画面を見続けて、目がつかれている人が多いかもしれません。自分の生活を振り返り、目を大切にしたい過ごし方ができるとよいですね。

テレビやスマホ、目によくない見方

近づきすぎ



目の筋肉に負担がかかり目が疲れる

寝転んで見る



目の高さが揃わず、ピントをあわせにくい

暗い部屋で見る



目の筋肉が過剰に働くため目が疲れる

長い時間見続ける



1時間くらい見たら10分くらいは休憩を

目にやさしい生活をしているかチェックしてみよう!

- 長時間、テレビやスマホの画面を見ないようにしている
- ときどき遠くを眺める、目をつぶる・まばたきをするなど、目を休ませている
- 前かがみか目にかからないようにしている
- 正しい姿勢で勉強している
- 夜、寝る前にスマホは使わない
- 栄養バランスのとれた食事をしている

秋の歯科検診があります(1・4年生)

10月22日(水)に、1・4年生の秋の歯科検診があります。春の歯科検診でむし歯がなかった人や、歯医者さんで治した人も、秋の歯科検診で新しくむし歯が見つかることがあります。むし歯や歯肉炎などの異常があった人には、受診のおすすめに〇がついています。早めに歯医者さんに行って、みてもらうようにしましょう。治療が終わった人は、お知らせの紙を学校に提出してください。

1・4年生以外の方のみなさんも、定期的に歯医者さんでみてもらうとよいですね。

保護者の皆様へ

10月になり、1日の寒暖差も大きくなってきました。だんだんと涼しくなっていますが、日中は暑さがまだ残る日もあります。気温や体調に合わせて長袖を着用できるように準備をしたり、水分をしっかりと持たせていただいたり、体調管理にご協力をお願いいたします。

メディアコントロールの取組にご協力ありがとうございます。視力低下や依存症など健康にも関わってくるため、メディアとの上手な付き合い方をこの機会に考えていただければと思います。

1・4年生は秋の歯科検診があります。結果のお知らせを確認していただき、異常がある場合や気になる場合には、歯科を受診してください。受診が終わりましたら、学校に受診報告書の提出をお願いします。