

# すこやか通信 10月号

武生東小学校

R 8. 1 0. 1

## ～10月10日は目の愛護デーです👁️～

目の愛護デーとは、目を大切にしようという日です。目は、本を読んだり、友だちの顔を見たり、景色を楽しんだりするために、毎日使っています。私たちが得ている情報は、8割以上が目からの情報だといわれています。いつまでも元気な目で過ごせるように、自分の生活をふり返ってみましょう。

### 目のけんこうを守れているかチェックしてみよう！

☐ 正しい姿勢で座っていますか？

(足はぺたん、背中はピンのよい姿勢で座りましょう)

☐ 画面と目の距離が近すぎではありませんか？

(タブレットやスマートフォンは30cm以上はなして使いましょう)

☐ ときどき目を休めていますか？

(30分に1回は遠くを見て目を休めましょう🌿)

☐ 外で遊んで過ごしていますか？

(1日2時間外で過ごすと、近視予防に効果があるそうです！)

あなたの👁️、  
疲れていませんか？



10月中は、目のリフレッシュタイムを実施する予定です。

放送で音楽を流すので、その間は遠くを見て、目を休める時間にしましょう。それ以外の時間でも、自分で意識して目を休める時間を作りましょう！

## 秋を元気に心地よく過ごすために

秋の夜長



夜ふかしせずに、  
睡眠時間を十分に取ろう。

食欲の秋



つつい食べすぎに。  
その分、運動もしよう。

秋の寒暖差



衣服の調節をこまめに。  
汗のしまつを忘れずに。

10月に入り、いよいよ秋本番ですね。今年は9月から涼しい日もありましたが、季節の変わり目で寒暖差もあり、体調をくずしやすくなります。気温に合わせて服を調節できるように用意しましょう。インフルエンザの流行も心配されます。体調を整えて、スポーツの秋、食欲の秋、読書の秋、芸術の秋・・・いろいろな秋を楽しんで過ごしてください😊

### 保護者の皆様へ

9月からインフルエンザで学級閉鎖になっている学校が出ているようです。2学期が始まって1か月が経ち、子どもたちの疲れも出ていることと思います。マラソン記録会の練習や、積志小との交流会で、元気に活動ができるよう、生活リズムを整え、日頃からの感染対策をお願いいたします。

受診報告書が未提出のお子さんで、歯科や眼科を受診された方は、提出をよろしくお願いいたします。