



ほけんだより

~にこにこ~

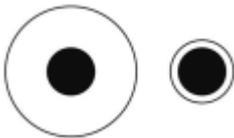


め たいせつ 「目を大切にしよう」

きび 厳しかった暑さもようやくおさまってきて、特に朝と夜はだいが涼しくなってきましたね。この季節の変わり目は、かぜをひくなど体調をくずす人が多いです。その日の気温や体調に合わせて、出かける前におうちの人と一緒に着る服をチェックするといいですね。

み かた 見え方のふしぎ 目の「錯覚」

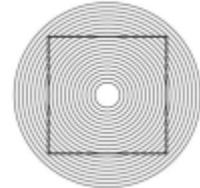
(1) 真ん中の●は同じ大きさ?



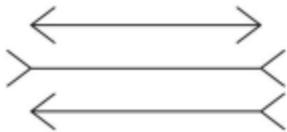
(2) 長い横の線はすべてまっすぐ?



(3) □はゆがんでいない?



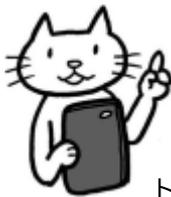
(4) 3本の横の線は同じ長さ?



(5) 縦の線と横の線は同じ長さ?



こた 答えはすべて「はい」です。ちようじかんみつづ 長時間見続けると頭がくらくらしたりきもち悪くなったりすることがあるので、疲れたら目をはなして休憩しましょう。



タブレット学習で気をつけたいこと



オンライン授業やタブレットを使った授業が少しずつ始まっていますね。タブレットを使うときにも、姿勢に気をつけ、目にやさしい環境をつくるのが大切です。

なるべく明るい部屋で行う

いえ 家でも やってみよう☆

画面と目の距離は 30cm

画面の角度を 傾ける

※照明が画面に映りこまないように調整する

背中を伸ばす

床に両足をつける

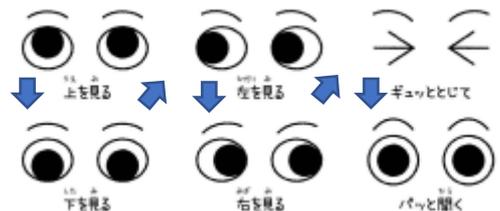
お尻を後ろにして 深く腰掛ける

◇目の休憩と体操◇



OFF 学習中やタブレット、スマホなどをみている時は、「30分」に1回、20秒以上目を休めよう

目が疲れたときに3分間やってみよう





☆けんこうクイズ☆

「目」がつくことわざ、〇〇には何が入る？

目は〇〇ほどにもの言う

(意味：目つきは話すのと同じくらい相手に気持ちが伝わる)

答えは下*

秋が進んできましたね

さわやかで過ごしやすい秋の気配が感じられるようになり、朝晩も寒くなって秋が進んできました。スポーツに読書、食欲、趣味のこと等、いろいろなことに挑戦させたいですね。その反面、夏の疲れが出て、秋は気持ちが落ち込みやすくなります。予防は、生活リズムを整えることです。秋休みは5日間あります。寝る時間と起きる時間を決めて、睡眠を十分にとり、3食しっかり食べて、お子さんの心と体のバランスが崩れぬよう、よろしくお願いします。

また、朝晩と日中の寒暖差が激しい季節でもあります。急な寒さに体が慣れず、頭痛や腹痛を訴えて保健室へ来室する児童も増えていますので、脱ぎ着のできる服装を用意して対策していきましょう。



10月10日は「目の愛護デー」

「目の愛護デー」は、「10」を横にしたときの形が眉毛と目に見えることが由来となり、眼疾患などに対する予防意識の向上と早期発見・早期治療を図ることを目的に設けられたそうです。

近年では、スマホやタブレットなどのICTの普及に伴い、子どもの視力低下と目の疲れ、急性内斜視が増加していることが問題となっています。ICTとうまく付き合っていくために、ご家庭でもスマホやゲーム、タブレットなどを使うときの姿勢に気をつけ、使う時の時間やルールを決めることをおすすめします。休日や秋休みなどの機会に、テレビやスマホ、ゲームなどから離れ、運動したり家族で遊んだり、会話する時間をいつもより意識してとってみたりと、「ノーメディア」の日を作るのもいいですね。

スマホやゲームなどをしていると、画面に集中しまばたきする回数が減ってしまいます。目に入ったゴミをきれいにしたり、目が傷つかないように守ったり、目に栄養を届けたりする「涙」は、まばたきをすることで、働きます。意識してまばたきをするようにしましょう。



運動会に向けて心と体の準備を

延期された運動会が10月23日(土)に開催される予定です。今年度もコロナ対策を行いながらの実施となります。当日含め保護者の皆さんも、体調管理、毎日の検温、マスク着用、ソーシャルディスタンスの確保のご協力よろしくお願いします。



10/20(水) 就学時健康診断
(来年度就学児)

- 体調は良好？
- 朝ご飯は食べた？
- 爪は切ってある？
- 長い髪の毛は結んである？
- 靴のサイズは合ってる？
- 赤白帽子はかぶった？



学校では、本格的に練習が始まりますので、天気や気候に合わせて着替えや汗ふきタオル、水筒を持たせていただくようお願いします。お子さんの中には、マスクを落としてしまったり汚してしまったりすることもあるようですので、予備のマスクもあるとよいかと思います。

