

(まねばし)
親子読書の

10月

ホッとひとしい秋

H29.10.18
多摩市立豊田小
校長 山川 毅
巻頭 野田 美佳
No.6



みのりの秋です。春にまかれた種がお米になり、おいしい穀物や野菜も育ちました。子どもたちも4月の新しい学年に、この自分と比べると「すいぶん成長したなあ〜」と驚きませんか？ これからも心にも体にもたくさん栄養をとってくださいね

さて学校では今週になり急に寒い日が続いたからでしょうか、体調を崩す人が増えています。かぜや乾燥で鼻や皮膚が荒れる人が少なくありません。

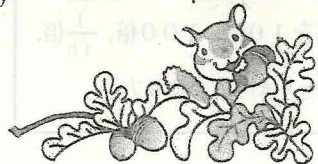
「衣服の調節」「手洗い・うがい」「早く寝る」「しっかり食べる」ことなどに気をつけて過ごしてください。

秋の花物症



急に目がかゆくなった〜！「急に鼻水がで〜と出てくる〜」と保健室へくる子がいます。秋の花物症でしょうか。ブタクサやヨモギなど道端に生えている草の花物のアレルギー症状でしょうか？ 症状が続いて辛い時は受診しましょう。

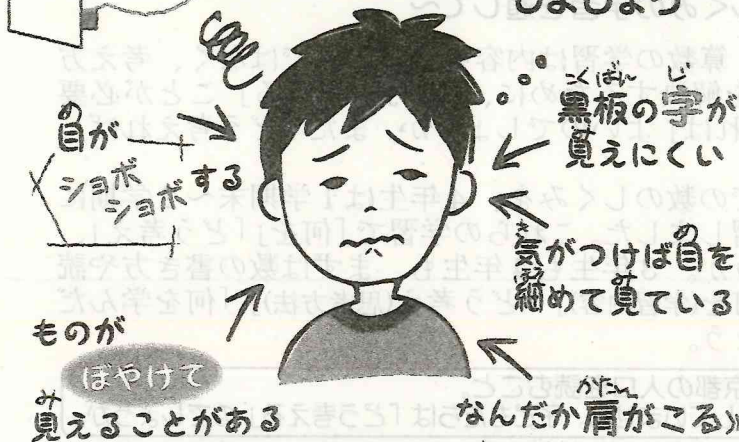
また、秋から冬にかけて気温差に反応して鼻がづつたり、火症をおこしたりもします。鼻呼吸できないと朝起きた時に、のどが痛くなったりもします。季節はよいよ、インフルエンザや感染性胃腸炎が流行する秋から冬と変わってきましたよ。



10月10日は「目の日」を大切にしよう

視力検査を

こんな人は保健室にどうぞ！
しましよう



4月に視力の検査をした結果をみてください。学年が上がるにつれて、視力が落ちてくる人が増えています。この傾向は昔から同じではありません。以前に比べて、視力が低くなる年齢が早くなっています。これはスマホやゲームを使用する年齢が早くな

H29.4月の視力検査の結果(%) 豊田小

視力	低学年	中学年	高学年
A 1.0以上	91%	78%	59%
B 1.0未満 0.7以上	6%	5%	11%
C 0.7未満 0.3以上	2%	13%	11%
D 0.3未満	1%	4%	19%

きているとの関係は分かりません。一方で「みるか」は赤い線や白線などにかけて見えます。また、目の使い方も疲弊についておうちでも注意していきましょう。

目にやさしくないのは、こんなこと



- × 暗い部屋で本を読む
暗いから目を近づけがち。ピントをあわせようと目が無理をするよ
- × ゲームやスマホをずっと続ける
近いところをずっと見ていると、ピントをあわせる目の力がにぶくなるよまばたきがへって、目がかやくよ
- × 目をこする
目の表面は傷つきやすいよ。傷からばい菌が入ることもあるよ

この姿勢も直さないと

