



校庭や周りの木々が色づき始め、だんだん秋らしくなりました。1日の中で気温差がある時期なので、気候や体調などに合わせて衣服を選ぶといいですね。さて、10月10日は「目の愛護デー」です。タブレットやスマートフォンなどを使用する機会が多くなり、目が疲れたり、見えにくくなったりしていませんか。自分の目の健康について考え、目にやさしい生活を心がけましょう。



10月10日は 目の愛護デー



目は、生活している中で、いろいろなじょうほうをとりいれるために、いつもはたらいています。目のちょうしがわるくなると、目だけでなく体や心にもえいきょうがでることがあります。

みなさんは、次のようなしょうじょうはありませんか？あてはまった人は、**目がつかれています**かもしれません。

- ✓ 目が かすむ
- ✓ 目が かわく
- ✓ 目のおくが いたい
- ✓ 目が 重い
- ✓ まぶしい
- ✓ 肩がこる、はき気がする



目がつかれるげんいんは…



- ☞ 長い時間、近くを見つづけている
- ☞ スマートフォンやゲームなどの強い光(ブルーライト)をあびている
- ☞ すいみん時間がみじかくなって、目のつかれがとれないでいる

👉 思いあたることはありませんか？

デジタル画面を見る時は、右のようなことに気をつけましょう。

- 姿勢を正して、画面から目を30cm以上離そう
- 30分に1回は、20秒以上遠くを見て、目を休めようね
- 目が濡かないように、よくパチパチとまばたきをしよう
- 休み時間は目を休めて、明るい屋外でからだを動かしましょう
- 寝る1時間前からは、画面を見ないようにしよう

【参考：「デジタル画面を見る時は」 企画・制作/公益社団法人 日本眼科医会、協力/文部科学省】

視力の再検査を行います

4月の視力検査で、視力B以下であり、まだ受診等をしていないお子さんを対象に、視力の再検査を実施します。実施後は、検査結果を配付いたしますので、ご確認をお願いいたします。

すでに受診がお済みの際は、連絡帳や受診結果報告書等で、担任までお知らせ下さい。



健康観察フォームへの入力をお願いします

引き続き、毎朝の健康観察フォームへの入力をお願いいたします。登校前には必ず検温・健康状態の確認を行い、心配な症状がある場合は、医療機関を受診する等のご対応をお願いいたします。その他、学校に知らせておきたいことがある際は、直接学校までご連絡をお願いします。



季節の変わり目で、気温の変動がはげしい時期です。日が沈むのも早くなり、夕方には冷え込めます。その日の気候や自分の体調に合わせて、重ね着したり、羽織れるものを持参したりして、服装で調節できるといいですね。

10月は、遠足や宿泊学習、プール学習など学校行事が予定されています。日頃から、生活リズムを整えて、自分の体調に気を付けながら過ごすようにしましょう。