

大型の台風24号が過ぎ去り、秋の季節を感じられるほど涼しくなりましたが、今度は台風25号が近づいていますね。台風後は通学路にも注意し、危険

な場所には近づかないようにしましょう！またインフルエンザも少しずつ流行り始めていますので、秋休みには体調管理に気をつけ、元気な姿で2学期を迎えられるよう心がけましょう！



今月の 保健目標

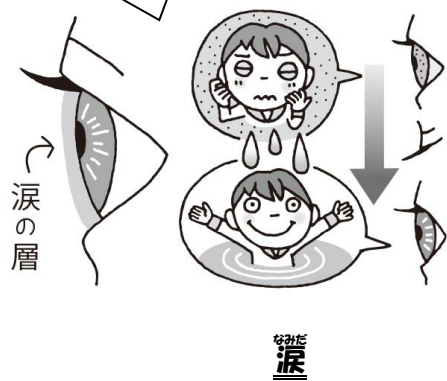
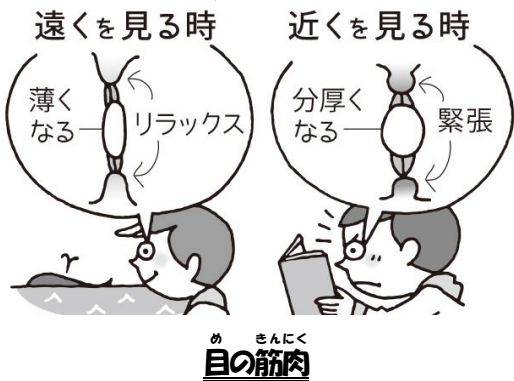
目を大切にしよう！

10月10日は目の愛護デーとなっています！休みの日になると、スマホやテレビ・ゲーム・読書などをする時間が増えていませんか？視力検査でも249名（児童全体の約36%）が1.0以下となっています。この機会にぜひご家庭でも、目にやさしい生活を送ってみよう、子ども達と話し合ってみて下さい。

目は近くのものを見るとき、目の筋肉の「毛様体筋」を使います。この筋肉は無意識に働き、自分では休憩しようと思っても、近くを見たら自動的にスイッチが入ってしまいます。そして疲れるまで働き続けます。

みなさんがよく使うスマホには、『ブルーライト』という目を覚ませせる効果がある青い光が含まれています。夜寝る前にスマホをいじっていると、眠れなくなるのはこの光が原因だそうです。また、ブルーライトを目が浴び続けると、目の奥の網膜という場所を傷つけてしまうことがあるようです。

私たちの目は、涙によって守られています。乾いた目の表面は傷がつきやすく、ゴミや細菌も洗い流せません。また、涙は目に栄養を運ぶ働きもあります。まばたきをすることによって、目は守られているのですが、スマホなどに夢中になってしまうとまばたきの回数が減ってしまい、涙の役割を妨げてしまいます。



鉄棒で腕を縮めてずっとぶら下がっていると
ごくしんどいけど・・・これって目も同じ？

夏の海で太陽の光をずっと浴び続けると日焼け
で皮膚がヒリヒリ・・・これって目も同じ？

スポーツをしているとき、水分補給できなかつたら喉がカラカラ・・・これって目も同じ？

学校感染症情報

インフルエンザ・・・3名（6年・4年）
10/3時点

9月下旬頃から、本校でもインフルエンザの罹患者が出始めています。秋休みも体調管理に気をつけ、手洗いうがいをしっかりと行って下さい。また朝から咳がでている子・予防のためのマスクは、ご家庭でご用意をお願いします。

※インフルエンザに罹った場合、保護者記入の『インフルエンザ経過報告書』を学校へ提出して下さい。本校HP掲載

運動会練習が始まります！

秋休み明けから本格的に運動会練習が始まります！普段よりたくさん動いたりするかと思いますので、各自水筒のご準備をお願いします。また、汗をふくハンカチやタオル、着替え、寒くなった時用の上着など準備しておく、運動会当日も元気いっぱい力を発揮することができるでしょう！