

もうすぐ運動会！準備はオッケーかな？



2学期はじまってすぐに、運動会の練習が本格的にスタートしましたね。みなさんが一生けん命練習している姿をみて、いつも元気ももらっています！

そのがんばりたい気持ちを十分に発揮できるように、体調管理をしっかりと、当日をむかえましょう。早ね・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかりたべてきましょうね。保健室からエールを送ります！

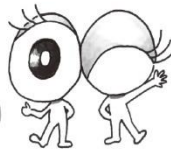
10月10日は「目の愛護デー」です。10月はいつもよりもっと目をいたわってあげましょう。「目がかすむ」「目がおもたく感じる」「目がかわく」などの症状がある人はいませんか？今年度から一人一台タブレットが配付され、目の健康について考えるよい機会です。目にやさしい生活を送れるようにしましょう！

★保健室前に目に関する掲示をしました。ぜひ見に来てね★



目が判定するよ

やさしい？ やさしくない？



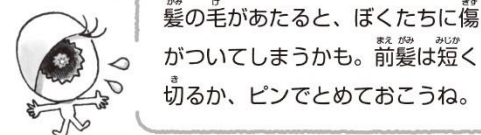
やさしい！

暗いところで本を見ようとする
と、すごく疲れるんだ…心地いいなと
感じるくらいの明るさが目安だよ。



やさしくない！

魚や野菜には、ぼくたちにいい栄養素が入っているよ。バランスよく食べようね。



髪の毛があたると、ぼくたちに傷がついてしまうかも。前髪は短く切るか、ピンでとめておこうね。



やさしい！

本との距離が近いと、ぼくたちは疲れてしまうよ。姿勢よく座ってくれてありがとう。



やさしい！

1日中働いたぼくたちは疲れているよ。ゆっくり休ませてね。

これくらいでいいかな？

まだまだぞー！



やさしくない！

まばたきの回数が減って、涙がもうカラカラ…。ゲームをするときは時間を決めてね。

好きなものだけ…



おやすみなさい



タブレットを使うときの姿勢に気をつけよう！

一人一台、タブレットを使うことが増えていきますね。これからもどんどん使う機会が増えてきます。みなさんのタブレットを使っているときの姿勢はどうでしょうか。目の健康のためにも、以下のことに気をつけて使うようにしましょう。

画面と目の距離は 30cm

画面の角度を傾ける

床に両足を付ける



タブレットを使うときは…

背中を伸ばす

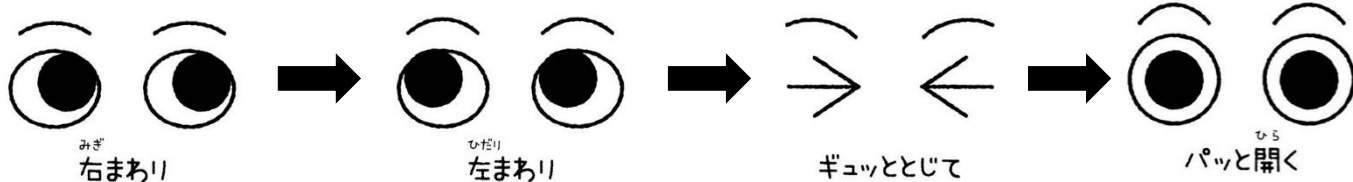
お尻を後ろにして深く腰掛ける



30分使ったら、遠くを見て目を休めよう



疲れたら目のストレッチ



ゲーム・テレビ・タブレットの画面など、近くのものを見ているとき、目の筋肉はずっと力が入ったままです。目のストレッチをすると、筋肉をゆるめてくれたり、目を守るはたらきのある涙をたくさん出してくれたりして、目の疲れをやわらげることができます。画面を見たあとは、目のストレッチをしてみましょう。

相談のフロフェッショナル来校日

●スクールカウンセラー
10/26 (火)

●心の教室相談員

10/1・8・15・22・29 (金)

保護者の方も相談することができます！

- ・子育てで悩んでいることがある。
- ・子どもの勉強や発達のことで心配なことがある。

どんなささいなことでも大丈夫です。

お気軽に担任または養護教諭まで

ご連絡ください。TEL (62-0827)

保護者のみなさま

★衣服の調節について★

徐々に気温差の大きい季節となってきました。特に季節の変わり目の今は、気温差で体調を崩しやすい時期です。衣替えと共に、学校でも調節のしやすいよう、上着を持たせる、脱ぎ着がしやすい服にするなど、ご協力のほどよろしくお願いいたします。

★視力測定について★

4月の視力測定から約半年がたちました。お子さまの視力について気になる場合は、保健室でいつでも視力測定をすることができます。ご希望の場合は、担任に連絡帳等でお知らせください。

