

すこやかに

10月号 R6. 10. 1

保護者の皆様には、体育祭までの水筒の準備や体調管理への配慮など、お世話になりました。

9月は残暑厳しく暑い日が続いていましたが、少しずつ涼しくなってきました。ただ、
天気が変わりやすく、一日の気温差も大きいため、かぜ症状がでたり、体調を崩したりし
やすい時季です。また、今月も行事が盛りだくさんです。

衣服の調整をするとともに、十分な睡眠と栄養をとり、体調を万全にして参加できるよ
うに、お子様の体調管理をよろしくお願いいたします。



視力検査を行います

右記の日程で、各学年視力検査を実施します。

対象は、4月の視力検査の結果がB・C・Dで、
まだ眼科を受診していない人です。

その他、視力検査を希望する方は、連絡帳など
で担任、または養護教諭までお知らせください。

今回の視力検査の結果、B・C・Dの人には再
度受診のお知らせを配付いたしますので、配付さ
れた場合は、受診をよろしくお願いいたします。

《10月》

1日(火)	6年1組	15日(火)	7年1組
2日(水)	5年1組	16日(水)	7年2組
3日(木)	5年2組	17日(木)	8年1組
4日(金)	4年1組	18日(金)	8年2組
7日(月)	2年1組	21日(月)	3年1組
8日(火)	9年1組	22日(火)	1年1組
9日(水)	2年2組	※都合により日程を変更する こともありますのでご了承 ください。	
10日(木)	9年2組		

スクールカウンセラー・臨床心理士・スクールソーシャルワーカー (SSW) の来校日、実施日についてお知らせです

<スクールカウンセラー 来校日>
10月18日(金)

<臨床心理士 来校日>
10月3日(木)、9日(水)

希望者は

発達相談に関しては
特支コーディネーターまで

<SSW 実施日>

10月 7日(月) 午前で希望時間要相談(かわち学園)
10月15日(火) 午後で希望時間要相談(かわち学園)
10月28日(月) 午後で希望時間要相談(かわち学園)

スクールカウンセラーに関しては
養護教諭まで

SSWに関しては
生徒指導主事まで

10月10日は、「目の愛護デー」です。「10と10」の「1」を上にして横にすると、「眉と目」に見えることからこの日に制定されたそうです。

この日は、いつもよりテレビを見る時間を少なくする、ゲームをやらない・・・など目を休ませるのもいいかもしれませんね。働き者の「目」を大切にしましょう！！



視力低下のサイン

これ
やっていませんか

✓ 近くで見る

✓ 顎を上げて見る

✓ 目を細めて見る

✓ 片眼を閉じて見る



もしもしていたらお子さんの視力が落ちているかもしれません。
眼科を受診してメガネやコンタクトレンズの使用を検討してください。

まぶた



実は、
目
を守
つてくれている？

まゆげ



まつげ



なみだ



親子でチャレンジしてみてもいいがですか。

アウトメディア、ちょっといいかも！



意識せずつついっスマホを触ったりテレビをつけたりしてしまうみなさんにひとつ提案。メディアの代わりにやってみたいことを探してみませんか？ アウトメディアに挑戦したら、こんないいことや新発見があった人もいますよ。

宿題が早く終わって気持ちもスッキリ

よく眠れたし、目の疲れがとれて調子が良くなった

おうちの人と楽しく話ができた

手芸や読書などの新しい趣味ができた

何をしようかおうちの方に相談したり、一緒に遊べるアナログなゲームに挑戦してみてもいいですね。今まで知らなかった「ちょっといい感じ」の自分に出会えるかも。



目が疲れたときは...

近くのものを見るとき、目の筋肉に力を入れてピントを調整しています。その状態が長く続くと目が疲れてしまいます。でも目の疲れを和らげる方法があります。



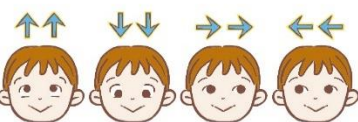
目を温める

ホットタオルなどを目にあてましょう。



遠くを見る

窓の外など遠くを見ましょう。特に山や木など緑を見るのがオススメ。



目を動かす

上下左右に目を動かしましょう。近くと遠くを交互に見てもOK。