



運動会直前！

生活・身だしなみチェックをしましょう

もうすぐ運動会。子供たちは、毎日運動会練習や準備を頑張っています。本番では、練習した成果を十分に発揮することができるよう、お子さんと一緒に生活・身だしなみの最終チェックをよろしくお願ひします。

<お子さんと一緒に できていたらチェックを付けましょう！>



<大人こそ！ 準備運動を大切に…！>

運動会で急に走ってケガをしてしまわないように、大人も準備運動をすることが大切です。走る前には、特に足首やふくらはぎのストレッチをして、ケガを予防しましょう。



むし歯の治療は終わりましたか？

- ・むし歯があって、まだ治療が終わっていない人 ⇒ **18人**
- ・歯列咬合等で治療が必要な人で、治療が終わっていない人 ⇒ **6人**

10月から、1～4年生を1人ずつ保健室へ呼び、ブラッシング指導を行っています。子供たちの歯の様子を見ていますと、むし歯が悪化している児童も見られます。悪化すると、痛みが出たり、治療に時間がかかります。

早めに治療へ行くよう、御協力よろしくお願ひいたします。



↑ 6月の歯科衛生指導の様子

10月10日は 目の愛護デー

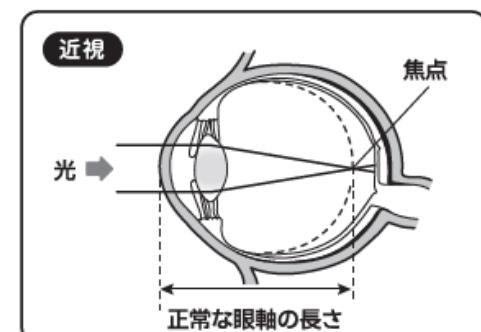
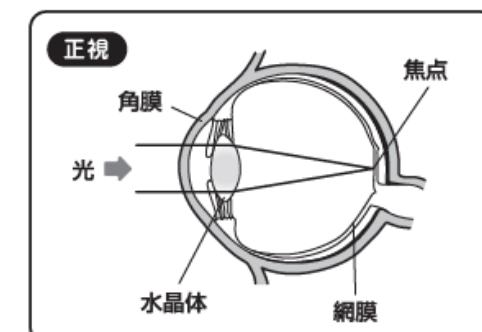
本当は怖い！ 近視 の話

10月は、全学年で目に関する指導を行っています。詳しい内容は11月の保健だよりに掲載予定です。5.6年生に指導した「本当は怖い 近視の話」を少しご紹介します。

近視ってどういうこと？

A 眼球が変形してピントが合わない状態

目の中に入った光の情報は、網膜の上で像を結びます。しかし、近くのものを長い時間見ると、網膜より奥側で像を結ぶようになり、それに合わせるようにして眼球が横長に伸びてしまうのです。眼球が伸びると、視神経がダメージを受けやすくなり、将来、緑内障になりやすくなってしまうと言われています。





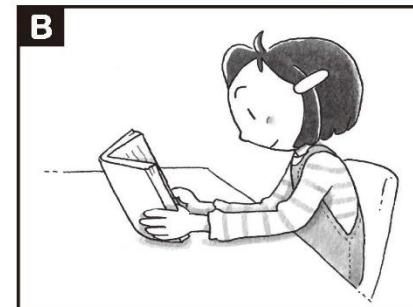
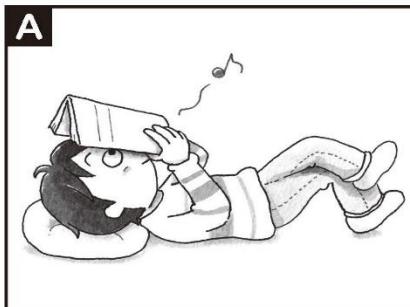
もうすぐ運動会です。今まで練習してきた成果を十分に発揮できるよう、生活や身だしなみのチェックをして、元気に当日を迎えましょう。また、10月の保健目標は「目を大切にしよう」です。スマホやゲーム、タブレットの使い方はどうですか？お家人と使い方のルールを決めて、ルールを守って使うようにしましょう。

目～目～ クイズ王 になろう！

遠くが見えにくくなる「近視」は、遺伝だけでなく、生活習慣が関わっているんだって。近くばかり見ていると、近視になりやすいと言われているよ。でも勉強したり、ゲームをしたり、みんなの生活には近くを見る時間がたくさん。目に優しいのはどんな生活？ クイズに挑戦して自分の生活を見直そう。

Q1

AとBの絵を比べて目に悪いのはどっち？
どこが悪いかな？



こたえ

Q2

まえ がみ なが 前髪が長いほうがいい。
○かな×かな？



こたえ

Q3

へ や あか 部屋の明るさはどれくらいがいい？

A 真っ暗

B まぶしいほど明るい

C ちょうど良い明るさ



こたえ

Q4

つぎ なか め よ せい かつしゅうかん 次の中から目に良い生活習慣を
すべて選んでね

ア 1日2時間程度、
外で遊ぶ時間を作るイ 規則正しい生活を
心がけるウ バランスの取れた
食事をとる

エ ときどき遠くの景色を見る

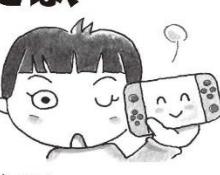


こたえ

Q5

□に入る言葉は何か？

ゲームをするときは、
1時間に1回は
15分くらい
□を休める



こたえ

なんもん 何問わかったかな？
目に良いことはどれも
すぐにできるものばかり。
じつさい 実際にやってみてね。



Q1 ね ころ 寝転ぶと目と本の距離が近くなってしま
わるが悪くなる原因に。本との距離が左右で違う
みぎめ ひだりめ しりょく さ て
と右目と左目の視力に差が出てしまうかも。

こたえは … A

Q2 まえ がみ なが 前髪が長いと目に入つて、
きず 傷をつてしまふかも。前髪は
め 目にかかるない長さにしよう。

こたえは … X

Q3 へ や あか 部屋が暗すぎて
も明るすぎても目が悪
くなる原因になるよ。

こたえは … C

Q4 め やさ せい かつ おほ
目に優しい生活
=規則正しい生活と覚
えておこう。

こたえは … 全部

Q5 ちか み
近くをずっと見て
いると目が疲れてしまう
よ。適度に休憩しよう。

こたえは … 目