

今年の夏も暑かったですね。ようやく朝夕が涼しくなってきた、秋の気配が感じられるようになってきました。読書や勉強も集中して取り組める季節です。でも、集中しすぎて目と本の間が近くなってきていませんか？10月10日は「目の愛護デー」。いつも大活躍してくれている目を、愛護デーの時にはゆっくり休ませてあげましょう。裏には、目に優しい生活探検隊が載っています。お家の人とやってみて、目のことについて考えてみてね！



どうしてダメなの？

Q A Q A Q A Q A Q A Q A Q A Q A Q

Q. 目をこすったら

どうしてダメなの？

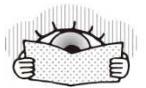
A こすって目の表面にキズができると、バイキンが入りやすくなります。目の病気にかかってしまうことも。



Q. 暗いところで本を読んだら

どうしてダメなの？

A 光を取り入れようと、目の筋肉が緊張状態になります。長い時間続けていると、目が疲れてしまうのです。



Q. 太陽を見たら

どうしてダメなの？

A 太陽から届く光の明るさは、地面から1mの高さにある100ワットの電球1,000個分と同じ。直接見ると、目を傷めてしまいます。



♡お知らせとお願い♡



来月の体重測定時には、一緒に視力検査も行います。眼鏡がある人は、忘れずに持ってきてください。また、視力測定後に勧告書をもった人は、年に1回は医療機関へ行き、お医者さんによる視力測定をしていただくことをお勧めします。大切な目です。長くお付き合いできるように、考えていきましょう。

10月の保健行事予定

7日(水) 眼科健診 全校

13日(火) 尿検査提出日 * 14日(水) 予備日

27日(火) 歯科健診 高学年

尿検査二次提出日 * 28日(水) 予備日

* 低学年の歯科健診は11月9日(月)に実施します。

歯科健診で宮原先生をびっくりさせるように、普段からいていねいなハミガキをしていきましょう！



インフルエンザ予防接種について

過日配布された、青木村からの通知のとおり、今年度児童のみなさんには、インフルエンザ予防接種時に補助が出ることになりました。住民福祉課 保健衛生係から届いた通知をお読みいただき、必要な方は接種をしていただきたいと思います。今年度は接種順もありますので、事前に医療機関に問い合わせしてから受診するようにしましょう。よろしくお願いたします。

目にはやさしい生活 探検隊!



スタート

Mission 1 前髪がのびてきた

A 短く切るかピンでとめる

B 気にせずそのまま

Mission 3 ゲームをするなら

A ボスを倒すまで何時間でも

B 時間を決めて休けいしながら

Mission 4 夜になりました

A 早めに寝る

B この番組が終わるまで...

Mission 2 勉強するよ

A 姿勢よく座って

B 寝転んで

ゴール



目にはやさしい生活がわかったかな？
目を大切にするための自分のルールを決めよう！

(名まえ) _____

_____ は、目を大切にするために、

(ルール) _____

_____ をがんばります。

(例) ゲームをするときは0分にする、夜は0時に寝る、姿勢をよくして勉強する など