

※保護者のみなさまへ お子さまと一緒に読んでください。



朝晩は気温がかなり下がり、肌寒くなるものの、昼間は汗ばむほど気温が上がって、何を着たらよいのか困ってしまいます。朝の健康観察でも、のどや鼻などの不調を訴える児童が増えています。10月になると「衣がえ」で冬向きの服に変わっていきます。その日の気温や体調に合わせて着る物を選びましょう。

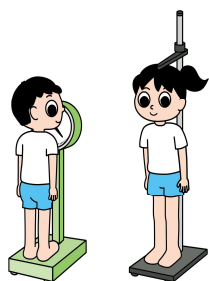
～保護者の皆様へ～身体測定を実施します

10月17日(月) 1・2・3年生

18日(火) 4・5・6年生

当日は頭の上で髪を結ぶ髪型はしないようご協力ください。

結果は健康票でお知らせします。



まだまだ感染症の予防に気が抜けない日が続きます。一番の予防は手洗いです。10月15日は世界手洗いの日です。しっかり手洗いをして感染症を予防しましょう。

手を洗う タイミングは？

- ・食事の前
- ・外から帰ったとき
- ・トイレのあと
- ・くしゃみをしたとき



10月15日は
世界手洗いの日

国際衛生年の2008年、ユニセフなど水と衛生の問題に取り組む国際機関や大学、企業など13の組織から成る「石けんを使った手洗いのための官民のパートナーシップ」により、制定されました。

洗い残しが
多いポイント

5つ



10月10日は目の愛護デーです



みなさんは目にやさしい生活を心がけていますか？自分の生活を振り返り、目にやさしい生活をしましょう。小学生の視力は、以前に比べて年々悪くなってきています。その原因の一つとして、パソコンやテレビ、スマホ、携帯ゲームなど近くのを長時間見続ける現代の生活があげられています。時には、テレビやパソコンをつけずに、家族でおしゃべりを楽しんでみてはいかがでしょうか。



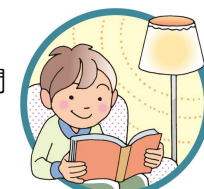
秋休みに「メディア・コントロール」をやってみよう！

この機会に親子で本を読んでみるのはいかがでしょうか。

①ゲームやテレビ、インターネットなどに使う時間を1日合計2時間までにする。

②夜の9時までに電源を切る。

上の2つの約束を守って、メディア・コントロールチャレンジシートに3日間記録しましょう。挑戦して、メディア・コントロールチャレンジシートを提出した人には、図書室の1冊貸し出し券がもらえます。



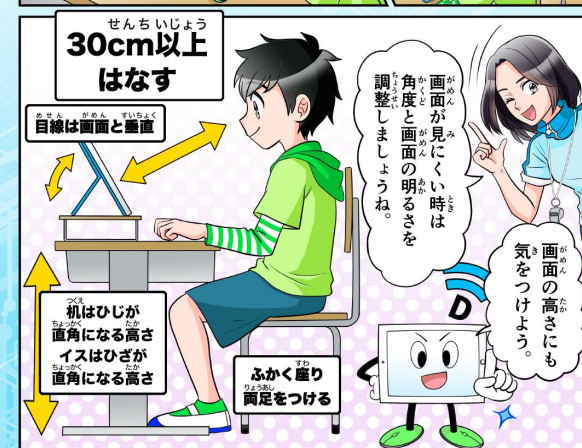
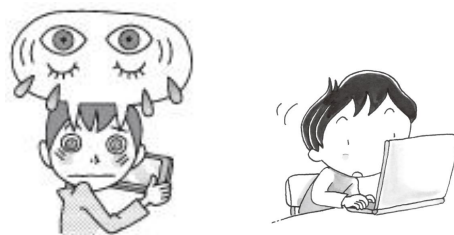
正しい姿勢をしましょう

パソコンやタブレットを見るとき、画面に顔を近づけすぎたり、猫背になったりしていませんか？

学校でもタブレット端末での学習が増えています。

間違った姿勢での使用は、目の疲れや視力低下の原因になるかもしれません。

正しい姿勢で使用できているか、ご家庭でも気を付けてみましょう。



作図 さかもとまや

やってみよう！

キミはパソコンやタブレットの画面を正しい姿勢で見えているかな？お友達に見てもらおう！そしてキミも見よう。

企画・制作 公益社団法人 日本眼科協会

協力 文部科学省

