

★お子さんと一緒にお読みください。



10月は、1学期から2学期にかわる節目の月です。少しずつ秋が深まることと思います。

体調を崩さないよう、衣服等で上手に調節しましょう。また、市内では、新型コロナウイルス感染者やインフルエンザ感染者が出ています。手洗い・うがいを徹底し、予防しましょう。



- ・目を大切にしよう
- ・しせいに気をつけよう



- 1日(水) 視力検査(1・2年生)
- 2日(木) 視力検査(3・4年生)
- 10日(金) 目の愛護デー



*9月11日(木)に3年生「歯の健康教室」を実施しました!



2校時は、学校歯科医の水野先生から、むし歯や歯肉炎の原因、ジュースに含まれる砂糖の量、かむことの大切さなどについてお聞きしました。



3校時は、歯科衛生士の高橋先生から、歯垢染め出し剤を使いながら、歯垢が付きやすい箇所や正しいブラッシングの仕方についてご指導いただきました。

【歯の健康教室 3つの約束】

- ①食事は1日3回。よくかんで食べる。
- ②おやつは時間を決めて食べる。砂糖のとりすぎに注意。
- ③歯みがきは食後(おやつの後も)必ずする。



目を大切にしていますか？

10月10日は、目の愛護デー。日ごろから目に優しい生活を送り、視力低下を防ぎましょう。

スマホ老眼
に注意!

スマホ老眼は、スマホやタブレットの長時間使用で目の筋肉が緊張状態となり、凝り固まって、一時的にピント調節が上手くできなくなることを言います。



このような症状が出たら注意が必要です

一時間に一回は休憩したり、遠くの景色を見たりすると症状の軽減や予防になります。

スマホやタブレットは便利ですが、使いすぎに注意しましょう。

姿勢に注意

- ① 背筋はのばす
- ② 画面から30cm離す
- ③ 足はゆかにつける

パー2つ=約30cm

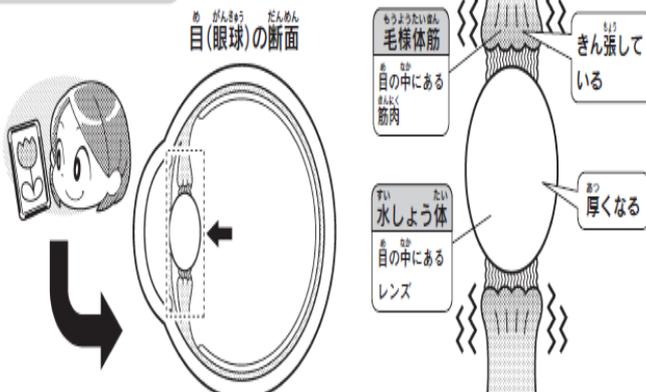


☆遠くを見て「目の休けい」をとろう

メディア機器の画面や本を目に近づけて見ていると、水しょう体を厚くしてピントを合わせる際に、目の筋肉がきん張します。そのため、目がかれやすくなります。

ときどき遠くを見て、毛様体筋のきん張をゆるめ、目を休ませましょう。

近くを見ているとき



遠くを見ているとき

