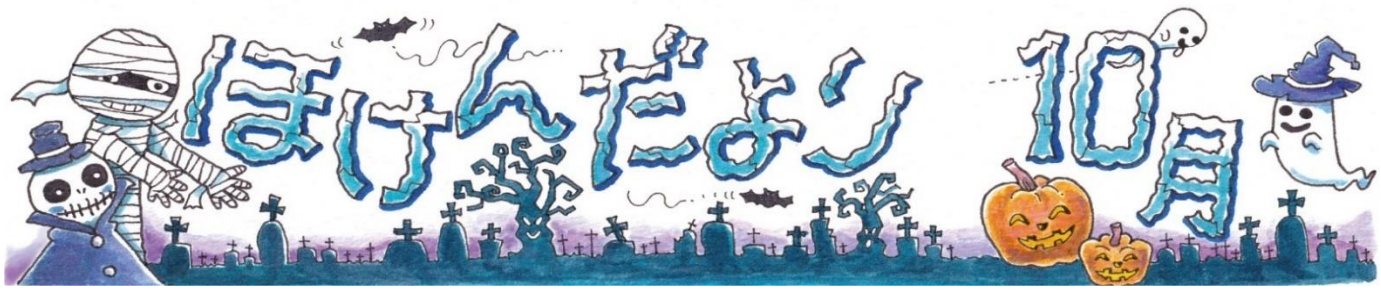
★お子さんと一緒にお読みください。



朝夕の冷え込みに秋の深まりを感じる季節となりました。気温の変化が大きい10月は，自分の体調に合わせて「服を1着羽織る」「こまめに汗をふく」といった自分でできる体温調節が大切になります。手洗い・うがいも忘れずに行い，元気に学校生活を送りましょう。

★今年度２回目の視力検査を実施しました。

眼科受診が必要な児童へ受診書を発行しました。
受診後，ご提出ください。よろしくお願いいたします。



★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。



【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！

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，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お聞きしました。

【磨き残しが多い場所】
①奥歯のみぞ
②歯と歯の間
③歯と歯茎の間

①②③の場所を意識して，「つ」を書くような順番で磨きましょう！



10月の保健目標

・目を大切にしよう　・しせいに気をつけよう

10月の予定

10日（土）　目の愛護デー

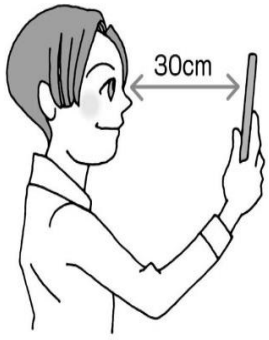
22日（木）　薬物乱用防止教室

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。

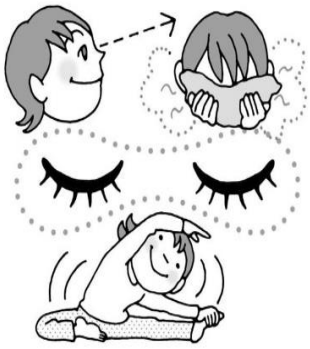
疲れ目を防ぐ スマホの使い方 4つのポイント

ポイント1 目と画面の距離は30cm以上に



スマホの画面のように近くを見る時、目はピントを合わせるために目の筋肉を緊張させます。この状態が続くと目が疲れてしまうため、目は画面から30cm以上離すことを意識して。

ポイント2 目はこまめに休ませる



30分に1回を目安に、5m以上遠くを見て緊張した目の筋肉をほぐしましょう。ストレッチで全身を動かすのもGOOD。ホットタオルで目の周りの血流を良くするのも効果的です。

ポイント3 使用ルールを決める



長時間使用が習慣になると、目の疲れが取れにくく、頭痛や吐き気が現れる眼精疲労になることも。「1日2時間まで」「使う時はリビングで」など、家族とルールを決めるのがオススメ。

ポイント4 寝る前はスマホを見ない



スマホの画面から出るブルーライトは、脳を覚醒させて眠りの質を悪くし、目も十分に休まりません。寝る1時間前は読書や音楽を聴くなど、目に負担のかからない過ごし方をしましょう。