



9月が終わり、気候も秋らしくなってきましたね。「○○の秋」というとみなさんは何を思い浮かべますか？食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋…。自分にとっての秋をさがしてみるのも面白いかもしれませんね。涼しくなり衣替えの季節になります。秋の寒暖差に負けないよう服装などで調節しながら元気に過ごしましょう！



10月 ほけん目標 **げんき うんどう** 元気に運動しよう！

運動するときも、勉強するときも、わたしたちの「目」は、休まずはたらき続け、たくさんの情報を届けてくれています。安全に元気に運動できるのも「目」のおかげですね。

目 **優しい生活** を知ろう！



わたしはメー探偵・マナコ。ゲンさん、モクさん、ガンさんの3人の中で誰が1番目がいいか、視力検査の結果を見なくてもわかったよ。みんなはわかるかな？ ヒントは3人の普段の生活だよ。

ゲンさん
休みの日は1日中ゲームをしている。
野菜は嫌い。いつもお肉ばかり食べている。

モクさん
夜は暗い部屋で本を読んでいる。
テレビを見るときは寝転んで見ている。

ガンさん
前髪が目にかからないようにしている。
夜は早くベッドに入ってたっぷり寝ている。

3人の中で1番目がいいのは**ガンさん**。目に優しい生活をしてたよ。

ゲンさん、モクさんのような生活は目が悪くなる原因になるよ。



- ポイント**
- ゲームや読書をしたり、テレビを見たりするときは、目のために1時間に1回、15分くらい休憩しよう
 - 部屋を明るくするのも大事だよ。姿勢にも気をつけてね
 - 目の健康にはごはんも大切。バランスよく食べて目に必要な栄養をとろう
 - しっかり寝るのも重要。目を休める時間をたっぷり作ろう

目が疲れたときは...

近くのものを見るとき、目の筋肉に力を入れてピントを調整しています。その状態が長く続くと目が疲れてしまいます。でも目の疲れを和らげる方法があります。

目を動かす

上下左右に目を動かしましょう。近くと遠くを交互に見てもOK。

目を温める

ホットタオルなどを目にあてましょう。

遠くを見る

窓の外など遠くを見ましょう。特に山や木など緑を見るのがオススメです。

クイズ 仲間外れはどこだ？

本	本	本	本	本	本	本	本	本	本
本	本	本	本	本	本	本	本	本	本
本	本	本	本	本	本	本	本	本	本
本	本	本	本	本	本	本	本	本	本
本	本	本	本	本	本	本	本	本	本

ヒント 本を読んだら、遠くの緑を見て目を休めよう。

寒暖差や疲れから、体調を崩す児童やケガの児童が増えています。

10月はマラソン大会に向けたランランタイムが始まったり、行事が続いたり疲れも出てくる時期です。また朝晩は寒く、日中は汗をかいたり気温の変化も大きいことから、体調を崩しやすい時期でもあります。引き続き、お子様の朝の様子をみられ、健康観察をお願い致します。

今後も新型コロナウイルスやインフルエンザ等の感染症が流行する可能性もあります。学校で熱が出たときや一時間の休養後も回復しない場合は、保護者の方にお迎えをお願いすることになります。

また病院受診を必要とするケガの場合もご連絡させていただきます。緊急連絡先等に変更がある場合は、学校までお知らせ下さい。日中に必ず連絡がとれる番号の記入をお願い致します。



歯と口の健康



いつも鞍月っ子の健康増進のため、ご協力ありがとうございます。

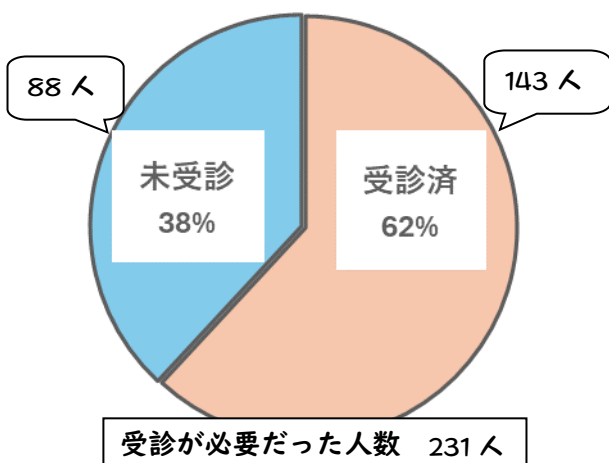
9月までに歯科受診し、元気に、勉強やランランタイム等に参加できるようになった鞍月っ子が増えました。

9月の身体計測時に学年に応じたそれぞれの内容で「自分の身体や健康」について保健指導を実施しました。病気があったら受診し、生活習慣を見直すなど「自分の健康は自分で守る」意識を育てていきたいと思えます。

学校でも引き続き、「歯と口の健康」についての意識を高めていきたいと思っていますので、まだ受診されていない場合は、早めに受診してください



歯科受診率（R6.9.30現在）



！こういう場合はお知らせください！

- ①要注意乳歯が抜けたので受診の必要が無くなった。
 - ②歯並びは歯科医と相談し、様子を見ているので今回は受診しない。
 - ③歯科医と相談の上、乳歯のむし歯を経過観察している。
 - ④身体的理由で歯科治療ができない。
- *①～④の理由で今回受診していない人は、学校にお知らせください。