



たいよう

「心も体も歯も元気」
常盤小学校ほけんだより
令和6年10月1日発行

10月号

暑さも少しずつ和らぎ、秋を感じられる日が増えてきました。秋は、朝晩の寒暖差が大きく、体調を崩しやすい時季でもあります。カーディガンやトレーナーなどで脱ぎ着して調整ができるものがあると安心です。

これから、修学旅行や校外学習、ときわつ子コンサートなどの行事がたくさんあります。体調管理に気を付けて元気に過ごせるようにしましょう。



10月の保健目標

め たいせつ 目を大切にしよう

10月10日は



愛護とは大切にすることです。
みなさん、目を大切にしていますか？

最近^{さいきん}は、スマートフォンやタブレットなどを使う機会が増え、視力^{しりょく}が低下^{ていか}している子どもが増えています。

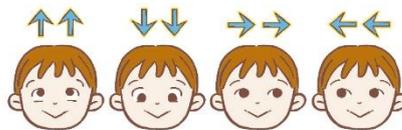
何だか目がしょぼしょぼして見えにくい^{おも}なと思ったときは目が疲れている^{あいず}合図^{あいず}です。

まばたきをするだけでも目の休けいになります。ゲームや読書^{どくしょ}に熱中^{ねっちゅう}しているとまばたきの回数^{かいすう}が減ります。まばたきを意識^{いしき}して目を休めましょう。

また、時々^{ときどき}、右^{みぎ}のイラストのように目の休けい^めもしましょう。

め つか 目が疲れたときは...

近く^{ちか}のものを見るとき、目の筋肉^{め きんにく}に力を入れてピント^{ちようせい}を調整しています。その状態^{じょうたい}が長く続くと目が疲れてしまいます。でも目の疲れ^{め つか}を和らげる方法^{ほうほう}があります。



め うご 目を動かす

上下左右^{じょうげ さゆう}に目を動か^{め うご}しましょう。近く^{ちか}と遠く^{とお}を交互^{こうご}に見てもOK。



め あたた 目を温める

ホットタオルなどを目にあてましょう。



とお み 遠くを見る

窓の外^{まど そと}など遠く^{とお}を見ましょう。特に山^{とく}や木^{やま}など緑^きを見るのがオススメ。

保護者様

10月の予定

10月10日(木)	歯科健診 1、4、6年生
29日(火)	就学時健康診断 全校短縮2時間授業 11時完全下校

【 歯科健診について 】

9月12日(木)に2・3・5年生・あおぞらの歯科健診を実施しました。10月10日(木)には1・4・6年生の歯科健診を予定しています。

歯科健診の結果、歯科医院での治療または相談が必要な疾病が見つかったお子様には「歯・口腔の健康診断結果のお知らせ(ピンク色の用紙)」をお渡ししますので、歯科医院を受診していただきますようご協力をお願いします。また、「歯・口腔の健康観察のおすすめ(水色の用紙)」を受け取った際は、○印箇所の留意事項を参考にされ、ご家庭での定期的な観察をお願いします。

【 視力について 】

近年、タブレットの使用時間の増加や睡眠時間の減少など、様々な要因により、子どもの視力の低下が懸念されます。

視力の低下は、学習能力や運動能力の低下につながるだけでなく、将来の目の病気の罹患率に与える影響が大きいと言われています。液晶画面を近くで見る、遠くを見る際に目を細めるなど、お子様の気になる様子が見られたら、早めに眼科医へ相談してください。



- ✓ 近くで見る
- ✓ 顎を上げて見る
- ✓ 目を細めて見る
- ✓ 片眼を閉じて見る



もししていたらお子様の視力が落ちているかもしれません。
眼科を受診してメガネやコンタクトレンズの使用を検討してください。

【明日(あす)も進むいのちの日について】

2011年9月29日に、さいたま市立小学校6年生の桐田明日香さんが駅伝の練習中に倒れ、救急搬送後、翌日死亡するという大変悲しい事故がありました。このような悲しい事故が再び起こらないよう、「体育活動時等における事故対応テキスト～ASUKA モデル～」が作成されました。

さいたま市は9月30日を「明日(あす)も進むいのちの日」とし、AEDの大切さについて考える日としています。今年は、9月26日に全校朝会でAEDの設置場所やAEDに関する知識を全校で確認したり、AEDの一斉点検を行ったりしました。ご家庭でも救命について考える機会にいただければ幸いです。

