



9月になってからも真夏のような暑さの日が続いていました。10月に入り、これからだんだん気持ちよく過ごせる日が増えてくるといいですね。昼間は暖かくても、朝や帰り道にはすこし寒く感じやすい時期です。カーディガンなど、寒いときに上に着られるものが一枚あると安心です。

10月のほけんもくひょう 目を大切にしよう！



目~目 クイズ王になろう！

遠くが見えにくくなる「近視」は、遺伝だけでなく、生活習慣が関わっているんだって。近くばかり見てると、近視になりやすいと言われているよ。でも勉強したり、ゲームをしたり、みんなの生活には近くを見る時間がたくさん。目に優しいのはどんな生活？クイズに挑戦して自分の生活を見直そう。

Q1 AとBの絵を比べて目に悪いのはどっち？どこが悪いかな？

A

B

こたえ

Q4 次のの中から目に良い生活習慣をすべて選んでね

- ☒ A 1日2時間程度、外で遊ぶ時間を作る
- ☒ B 規則正しい生活を心がける
- ☒ C バランスの取れた食事をする
- ☒ D ときどき遠くの景色を見る

こたえ

Q5 ☐ に入る言葉は何か？

ゲームをするときは、1時間に1回は15分くらい ☐ を休める

こたえ

何問わかったかな？目に良いことはどれもすぐにできるものばかり。実際にやってみてね。

クイズのこたえ

Q1 寝転ぶと目と本の距離が近くなって目が悪くなる原因に。本との距離が左右で違うと右目と左目の視力に差が出てしまうかも。

こたえは… **A**

Q2 前髪が長いと目に入って、傷をつけてしまうかも。前髪は目にかららない長さにしよう。

こたえは… **X**

Q3 部屋が暗すぎて目も明るすぎても目が悪くなる原因になるよ。

こたえは… **C**

Q4 目に優しい生活＝規則正しい生活と覚えておこう。

こたえは… **全部**

Q5 近くをずっと見ていると目が疲れてしまうよ。適度に休憩しよう。

こたえは… **目**

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いできなくなることを言います。

スマホを見た後 遠くを見るとぼやける

夕方になると スマホの画面がぼやける

目が充血する

目が乾く

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。

* 9月の身体測定の平均値をお知らせします

	身長 (cm)				体重 (kg)			
	男子		女子		男子		女子	
	9月	4月	9月	4月	9月	4月	9月	4月
1年	119.8	117.5	118.6	116.3	22.8	21.4	21.7	20.9
2年	125.1	122.8	123.9	121.7	25.7	24.1	24.3	22.9
3年	132.4	130.6	129.8	127.6	29.5	28.0	27.4	26.2
4年	136.9	134.6	137.5	134.6	34.1	32.0	32.6	30.9
5年	142.3	140.3	143.8	141.2	36.2	34.6	36.9	35.0
6年	149.4	146.9	150.0	148.0	42.4	39.9	42.3	40.8

★この数値は東習志野小学校の平均値です。4月と比べてずいぶん大きくなりましたね。

保護者の方へ

10月の保健行事 10月27日(月) 9:00～ 5年生スコリオ検診

* 所見があったお子様にのみ、文書で結果をお知らせします。

今年は例年よりさらに暑い夏でした。運動会練習が始まった5月から夏休み明けまで、水筒の準備から食事・睡眠など、お子様の体調管理に御尽力いただき、ありがとうございました。おかげさまで、本校では熱中症などの重大な事故なくこの猛暑を乗り越えることができました。