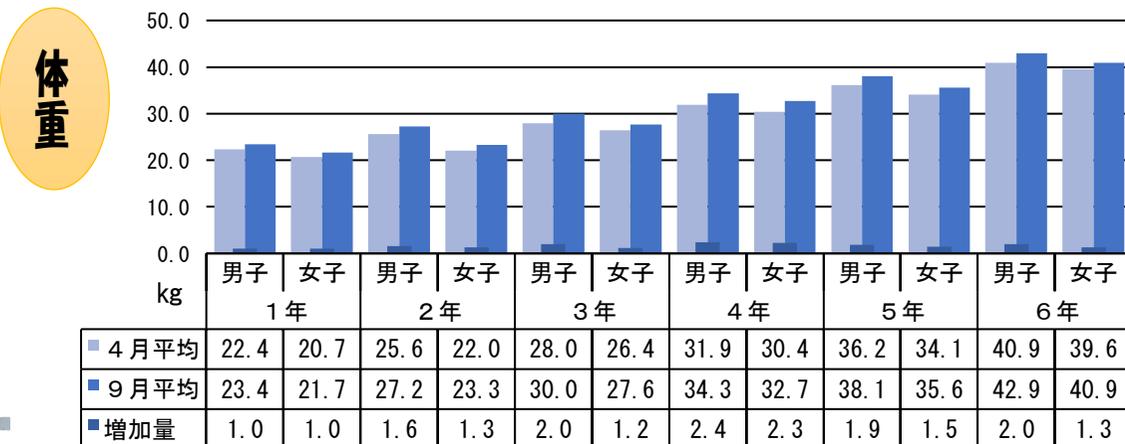
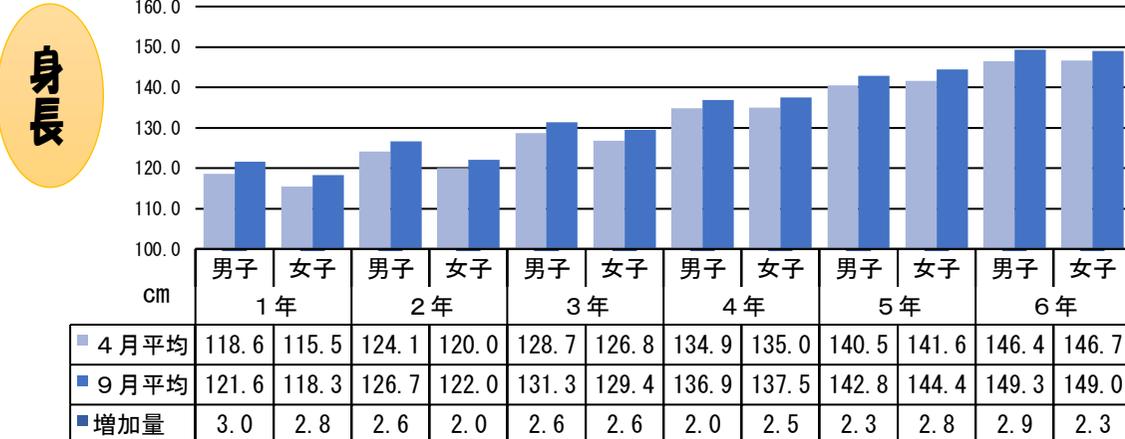


残暑厳しい日が続きましたが、朝晩は涼しくなってきました。10月は気候もよく、学習やスポーツ、読書等いろいろなことに取り組みやすい季節です。日中は暖かくて過ごしやすい日が多いですが、朝晩はぐっと気温が下がってきて体調を崩しやすい時季でもあります。

学習発表会後には持久走の学習も始まり、疲れが溜まりやすくなります。日々の活動で実力が発揮できるように、ご家庭でもお子さんの体調についてご配慮をお願いします。



身体測定の結果



4月の結果と比較すると、どの学年も身長は平均2cm以上伸びていました。身長・体重がバランスよく増えるように、今後も適度な運動や十分な睡眠、バランスのとれた食事を心がけましょう。

10月10日は、「目の愛護デー」 

毎日使っている目について考えるよい機会です。

近視が進行すると・・・

近視は、眼鏡等で矯正すれば視力が出るものとして、これまであまり問題視されてきませんでした。しかし、近視が白内障や網膜剥離などの将来の目の病気のリスクを高める可能性があることが分かってきています。子供たちが生涯にわたり良好な視力を維持するためには、小児期の近視の発症と進行を予防することが大切です。

目の健康のためにできること

①できるだけ外で過ごす時間を増やす(目安は2時間)



外で過ごす近視になりにくいと言われています。天気の良い日は、熱中症対策をしながら無理のない範囲で、外遊びを積極的に取り入れ、太陽の光を浴びるようにしましょう。(近視予防に必要な明るさは1000ルクス以上で、木陰や建物の影でも効果があります。)

②長時間、近くを見続けない

本やタブレット、ゲーム機などを使うときは・・・



明るい部屋で



本や画面から
30cm以上はなす



30分に1回
20秒以上目を休める

水筒とタオルの持参をお願いします

子供たちは、ランランタイムや体育の授業で持久走に取り組み、たくさん汗をかいています。熱中症の予防や汗の始末のために、水筒や汗ふきタオルを持たせてください。



いつも清潔な身なりで快適に学校生活を送れるよう、ご協力をお願いします。