

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。

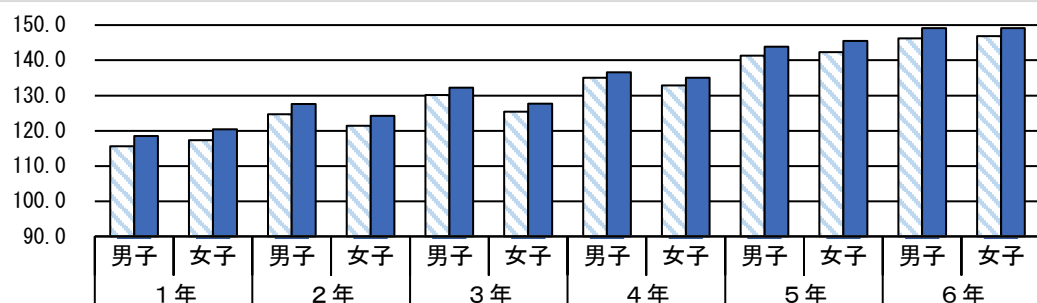
学習発表会後には持久走の学習も始まり、疲れがたまりやすくなります。日々の活動で実力が発揮できるように、ご家庭でもお子さんの体調についてご配慮をお願いします。

また、今年はインフルエンザの流行が早いようで、県内でも発生しています。帰宅時や食事の前の手洗いを徹底する、予防接種を例年よりも早めに計画する、発熱した場合は必ず受診するなど、早めの予防と適切な対応が大切です。

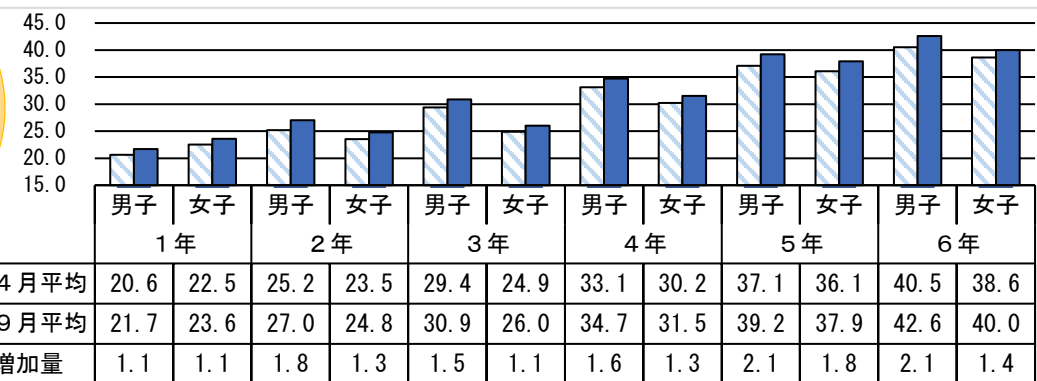


## 身体測定の結果

### 身長



### 体重



9月の身体測定では、身長がぐんと伸びて喜んでいたり、「暑くて最近食欲がなかった。」とあまり体重の増えていない子、身長の伸びに比べ体重の増加が大きく気にしている子などが見られました。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」



「愛護」とは、「大切にすること」の意味です。目の健康について考えてみましょう。

### 近視がすすむと・・・

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わかってきています。生涯にわたり目の健康を保つためには、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)

外で過ごすことと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。

