

大阪市立天下茶屋小学校

だんだん日が短くなってきました。風が気持ちよく、過ごしやすい季節になってきましたが、衣服の調節には要注意。油断すると、かぜをひいたり、体調をくずしたりするので、気をつけましょう。

10月のほけんぎょうじ	
14日(水)	就学時健康診断 (来年度の1年生)
19日(月)	4年フッ化物塗布
20日(火)	6年修学旅行前健康診断



## 10月4日は運動会!



### 前日は...

- ★ 早めにふとんに入り、たっぷりすいみんをとしましょう。
- ★ つめを切っておきましょう。

### 当日は...

- ★ 朝ごはんをしっかり食べましょう。
- ★ 朝はゆっくりトイレにいきましょう。
- ★ 準備運動をしっかりしましょう。

### 熱中症の予防のために

- タオル・水とうは必ず持ってきましょう。
- 水分をこまめにとりましょう。
- ぼうしをかぶっておきましょう。
- しんどくなったら先生に言いましょう。



- ★ 運動会のあとは、つかれがのこらないようにゆっくり休んでくださいね。



小学生の視力低下の原因の一つとして、パソコンやテレビ、ゲーム、スマートフォン(スマホ)など、近くのを長時間見続けることがあげられています。

10月10日は『目の愛護デー』です。毎日お世話になっている目、大切にしましょう。

### ゲームで長く遊びすぎるといけないのはなぜ?

- ✕ 目の前にあるゲームの画面に視線が集中するため、遠くのものが見えにくくなり、視力の低下につながる。
- ✕ 携帯ゲームの画面のように、近くのものを見続けると目がつかれやすくなる。
- ✕ パソコンやテレビ、ゲームなどの画面を見ているときは、まばたきの回数がへってなみだが少なくなり、「ドライアイ(目の表面が乾そうすること)」になりやすくなる。
- ✕ ねる前にパソコンやテレビ、ゲーム、スマホの画面などの明るい光を長時間見ると、脳が『ねるモード』に切りかわりにくくなる。

### 大切な目をまもるために、こんなことに気をつけよう!

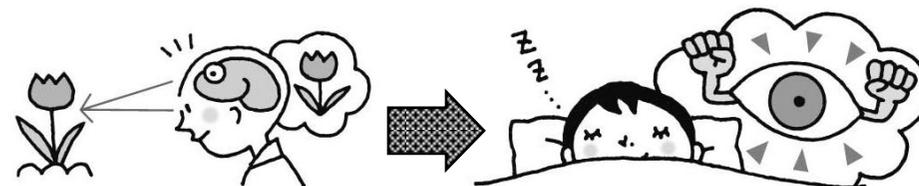
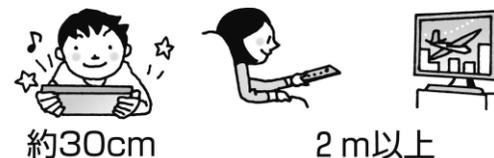


- ★ テレビやゲームの時間を決めて、長時間しない。
- ★ ゲームで遊ばない目をつくる。



- ★ 時々、遠くを見る習慣をつける。

- ★ 目とゲームやスマホの画面は30cm、テレビは2m以上はなす。
- ★ 部屋全体を明るくする。



- ★ 目と脳の両方を使って「見て」いるので、目と脳を休ませるためにたっぷりすいみんをとる。