



～「暑い」から「寒い」へ 季節の変わり目です～

厳しい暑さが長く続いていましたが、朝晩は少し肌寒いと感じる日も増えてきました。1日の中でも寒暖差の激しい時期になりますので、急な暑さ・寒さによるかぜや体調不良をしっかり予防したいものです。「暑い」「ちょうどいい」「寒い」にあわせられる服装を、登校前にお子様と一緒にチェックしてみてください。運動会・宿泊行事・校外学習など行事が多い2学期を、元気に過ごしていけますように。



10月10日 目の愛護デー

～子どもの視力低下は、かなり深刻な健康問題です～

生活習慣の変化や、ICT 機器に触れる機会が増加したことが要因と考えられています。近視の進行は将来、目の病気になるリスクを高める可能性があります。そして、近視は、5~15 歳頃の成長期に特に進行するとも言われています。近視を防ぐための生活習慣等について、資料も配布しますので、将来の健康のために、ぜひお子様と話し合い、できる事から始めてみてください。

「まばたきしていますか？」

まばたきには、目の表面についたゴミをぬぐいとる働きと、目の表面が乾かないように、水分(涙)でぬらす働きがあります。私たちは、自然にまばたきをしていますが、ゲームや動画の画面を集中的に見ていると、まばたきの回数が少なくなる事がわかっています。
ゲームをしたり、動画を見たりする時は、長時間、画面を見続けない事や、時々休憩(30分に1回は20秒以上遠くを見るなど)して目を休めることが大切です。



子どもの
「目の健康」
ガイドブック



発行：運動と毎日がんばる子どもたちと、その保護者の方に
知ってほしい目の健康のためのガイドブックです。

子どもの
「視力低下」
ガイドブック



知っておきたい、近視のこと

世界で5歳の誕生日を迎える前に、命を終える子どもたちは年間520万人。その原因の多くは、予防可能な病気です。私たちの生活には、当たり前にあるきれいな水、トイレ、そして食事…それらが不足しているために、不衛生な環境や生活習慣を強いられ、下痢や肺炎にかかる命を失う子どもたちが年間約150万人もいます。もし、石けんを使って正しく手を洗うことができたら、年間100万人もの子どもの命が守られ、また下痢によって学校を休まなければいけない子どもたちが大幅に減ります。

(世界手洗いの日:ユニセフより)

～自分の体を病気から守る、最もシンプルな方法のひとつが、石けんを使った手洗いです～



10月15日は世界手洗いの日

手洗いのポイントは？

手をぬらして石けんをよく泡立てる
泡が汚れを吸い上げる！

こすりあわせたり、ねじり洗いなどをして
30秒以上かけて洗う

指先や爪は
反対側の
手のひらでこする

親指や手首は
反対側の手で
握ってねじる

洗い残しやすい箇所に注意する
爪
指と指の間
親指
手首
手のひらの
しづ

流水でしっかり洗い流し、
清潔なタオルなどで
水気を拭き取る

タオルの共用はしないようにね！

東山書房:健康教室より