



ひだまり



日光市立鬼怒川小学校

保健だより 10月号

**目を大切に
しよう！**

10月1日月曜日は、まさに台風一過の晴天となりました。空は真っ青に澄み渡り、日中は暑くても朝晩はめっきり涼しくなり、夜になると虫の音が聞こえる等、すっかり秋の気配になってきました。まさに、スポーツの秋・食欲の秋・読書の秋・芸術の秋の到来です。

学校では目立ったかぜの増加や、欠席の増加は今のところありませんが、インフルエンザの予防接種の話題も聞かれるようになり、本格的なかぜのシーズンもすぐそこまできているようです。

早寝・早起きはもちろんのこと、うがい手洗いの習慣も今からしっかり身につけておきましょう。



10月のつばやき



「ずっと雨マークになってしまいましたね」
「当日だけ、曇りマークになりましたよ」
「見るたびに予報が変わるんですね・・・」
「大丈夫！ 当日できます！ やります！」

今年の運動会は、天気悩まされ、いつも以上に、天気予報とにらめっこする毎日となりました。その運動会も、みんなの気合い？で無事に実施することができ、本当にいい運動会になりました。

私自身、小学生の時の運動会というと、台風一過で晴れたのに延期になり泣きべそをかき、母親になだめられながら登校したことや、途中から雨に降られ、体育館で家族と食べたお弁当を思い出します。小学校の運動会を思い出すと、家族の顔が浮かびます。

今年の運動会も、我が子のために、朝早くからたくさんの保護者が集まってくださり、声を張り上げて応援する家族の姿がありました。子どもたちが大きくなった時、きっとこの運動会を家族の顔とともに、懐かしく思い出すことと思います。



『10月10日は目の愛護デー！』



栃木県でも本校でも、この20年間で視力1.0未満の児童が大幅に増えています。これは全国的な傾向でもあります。近年の視力の低下は子どもの生活習慣の変化や、成長の変化が原因の一つと言われています。10月10日は『目の愛護デー』です。目によい生活とはどんな生活か、家族みんなですべて是非考えてみましょう。

『目のためにできること・・・』

- 姿勢をよくしましょう。
- テレビの見過ぎ、ゲームのやり過ぎは目がとっても疲れます。時間を決めてやるようにしましょう。
- 部屋の明るさにも注意しましょう。
- 好き嫌いをなく食事をすることも必要です。
- 視力が落ちたら、無理せず自分の目に合ったメガネをかけることも大切です。

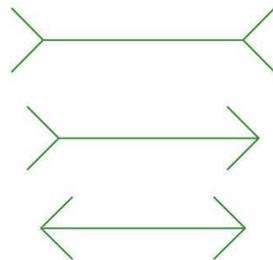


やってみよう！

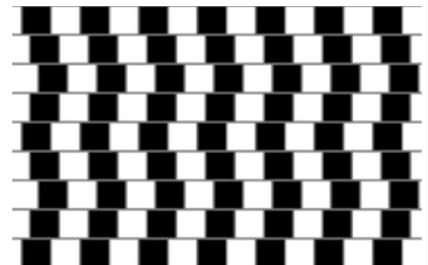
【答え】

- ①三本ともみな同じ長さです。
 - ②横線はみんなまっすぐです。
- 長さが違って見えたり、曲がって見えたりは目の錯覚です。不思議ですね。

① 一番長い線は何番目？



② 横線はみんなまっすぐかな？



治療はお済みですか？



今年も10月を迎え、店先では来年のカレンダーを目にする季節になりました。むし歯や視力で、病院受診を勧められている方、受診はお済みでしょうか？ 学校で把握している様子では、まだ半数近くの方が未受診の状態です。特に、むし歯は自然に治ることはありませんので、注意が必要です。今年のうちには是非受診しましょう！

後日、受診状況調査も実施する予定であります。

御協力ありがとうございました。

ありがとうございました。



1学期に始まった熱中症予防のための飲み物の持参について、御協力ありがとうございました。御家庭の御協力のおかげで子どもたちは暑い夏を、元気に過ごすことができました。水筒の持参は10月5日（金）で終了といたします。ありがとうございました。

