



# 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！**

先日はさわやかな秋晴れに恵まれて、運動会を実施することができました。今年度はコロナの影響で、いろいろな行事が削減されている中、久しぶりに子どもたちの活躍する姿がまぶしい一日になりました。欠席ゼロで全員参加の運動会となったのも何よりでした。

最近日は短くなり、夜になると虫の声が聞こえる等、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。日中の気温は高くても、朝晩はとても涼しく寒いと感じる日も多くなりました。朝は一枚多く着せたり、脱ぎ着のしやすいカーディガンを着せたり等、お子様の体調管理をよろしくお願いいたします。



## 10月のつぶやき



「抜かれたら、抜き返せ！」  
「倍返しだ！！」  
「負けてしまったけど、楽しい運動会でした」

今年の運動会は、新型コロナウイルス感染症の影響で、いろいろな制約の中での実施となりました。それでも先生方が子ども達の思い出に残るような運動会にしようと様々な工夫をし、子ども達もそれに答えるように頑張りました。応援合戦では、今までの参考がなかった中で、6年生が工夫を凝らし、人気のテレビドラマ「半沢直樹」にちなんだ応援の台詞や、昭和の歌を盛り込んだ応援歌で、運動会は始めから盛り上がりを見せていました。

GoTo トラベルやイートが盛んに行われるようになった今、この子ども達の笑顔を守るためにも、私たち大人がコロナを軽んずることなく、気を引き締めてコロナ対策を行っていかねければと思いました。



## 10月といえば・・・

### 『目の愛護デー』



全国でも栃木県でもこの20年間で視力1.0未満の児童が急激に増えています。みなさんご存じのように、この子どもの視力の低下は、夜型・長時間のゲーム使用等、子どもの生活様式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にとっても疲れます。  
時間を決めてやるようにしましょう。



- 目には十分な栄養も大切です。
- 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。
- 遠くを見たり近くを見たりすると、目の調節力が鍛えられます。
- 部屋の明るさにも注意しましょう。

### 『読書の秋』

空も青く澄み渡り、虫の音が心地よいこの時期はまさに



「読書の秋」と言えるでしょう。読書は知識を豊かにしてくれるだけでなく、心の安定にもつながります。時には本の世界に入り込み、穏やかな時間を過ごすのもよいかもしれませんね。



今年の鬼怒小の図書室は、伴先生の愛情溢れる、季節感溢れるレイアウトになっています。学校に来る機会があったら、是非とも図書室を覗いて欲しいと思います。手にとって読みたくなる本が、たくさん紹介されていますよ。トトロと一緒にお待ちしています。

**インフルエンザの予防接種  
を受けましょう！**

ニュースでも話題になっていますが、そろそろインフルエンザの予防接種の時期がやってきました。コロナの心配もありますので、自分でできる自衛策を心がけたいものですね。