



那須町立黒田原小学校 文責 葛西

10月は、1年中で一番過ごしやすい月とされていますが、朝夕は冷え込みそのため体調を崩しやすいです。衣服の調節等で体調管理につとめましょう。また、秋は冬眠する生き物が、食べ物をたくわえる時期でもあります。みなさんも、この秋に運動したり、本を読んだり、自分のためになるものをたくわえてほしいと思います。

今月の目標

目を大切にしよう。

10月10日は「目の愛護デー」です

● 目のはたらきには、

① 物の大きさを知る

② 色を感じる

③ 明るさを感じる

④ 遠い近いがわかる

など、私たちの生活の中で大切な働きをしています。

※ 読書・勉強をする時

● 本から30cm以上目をはなす。

● 部屋を明るくする。

● 姿勢は正しくする。

※ ゲーム・テレビを見る時

● 時間を決めてやる。

● 部屋を明るくする。

● 1時間したら10分は休む。



目の健康のために心がけたいこと



自からのきよりに注意!



● つくえ・本・テレビなどに目を近づけすぎない



● まえがみは目にかからないようにする



● テレビやゲームは時間をきめて、それを守る



● とくとき遠くをみるなどして、目を休ませる

私たちは、眼球のまわりにある筋肉の動きで、目を上下左右に動かしてものを見ています。はげしく動くものを目で追いかけると目の筋肉もはげしく動くので疲れます。また、ゲームやパソコン、けいたい電話の画面を見続けるなど、長い時間同じ距離の場所を見続けている時は、眼球が動かないように支えているので、筋肉に負担がかかり、疲れます。ピントを合わせ続けるため調節する筋肉も疲れてしまいます。まばたきの回数がへるので、目がかわきやすく、充血したりします。

※目が疲れたら

- 遠くの景色を見て目を休める。
- 睡眠を十分とる。
- ビタミンをとる。



ビタミンA にんじん かぼちゃ ほうれん草 サバ など 目のねんまくを強くする。	ビタミンB 豚肉 玄米 れんこん のり など 目の神経の働きを助け視力低下を防ぐ。	ビタミンC 小松菜 じゃがいも ブロッコリー 大根 など 目のねんまくをつくり水晶体を守る。
--	---	--

目の病気をふせぐために次のことに気をつけましょう

- タオルは自分の物をきめて使いましょう。
- よごれた手で目をこすらないようにしましょう。
- 目にゴミが入ったときは、水で洗い流しましょう。



保護者の方へ

むし歯の治療をしていない児童に再度治療カードを再配付します。早めの治療をお勧めします。すでに治療が済んでいる児童は、用紙を提出してください。

日本スポーツ振興センターに該当しているけがをされて書類を申請したい場合には、お知らせください。