



季節の変化がはっきりしている日本では、古くから「衣替え」の習慣がありました。過ごしやすい衣服を身につけるとともに、生地や色合い、季節を楽しむ気持ちもあったのではないのでしょうか。

衣替えをすると、一気に秋らしい雰囲気になります。体調管理に気を付けて充実した季節をすごしましょう。

どうしてなるの?～ドライアイ～

携帯電話やパソコンのモニターを長時間、集中して見ていると、目が乾燥して不快感が生じることがありませんか。このような状態を「ドライアイ」といい、目の痛みや疲れなど感じやすく、目が傷つきやすい状態になります。



ドライアイの予防法

- ・パソコンの画面を目の高さより下にする。少し伏し目がちにすると眼球の露出が少なくなり乾燥を防ぐ。
- ・パソコンを使用する部屋は明るくする。モニターと周囲の明るさに差があると目が疲れやすくなる。
- ・1時間ごとに10分程度の休憩を入れる。
- ・まばたきを意識的に増やす。



気になる見方をしていませんか？



片目だけで見る



近づいて見る



いつもこのような見方をしている時は、目の発達に問題が起こっている可能性があります。眼科に受診し、詳しく調べてもらいましょう。



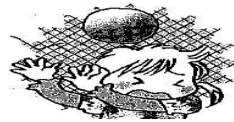
頭を傾けて見る



転びやすい



ボール遊びが苦手



発育測定 統計結果

9月に発育測定を行いました。発育には個人差があります。お子さんの成長の様子を「成長の記録」でご確認ください。

	男子						女子					
	身長			体重			身長			体重		
	4月	9月	伸び	4月	9月	増加	4月	9月	伸び	4月	9月	増加
1年	117.4	120.3	2.9	21.6	23.0	1.4	116.8	119.4	2.6	21.5	22.4	0.9
2年	122.9	125.2	2.3	24.2	24.9	0.7	121.2	123.6	2.4	23.0	24.0	1.0
3年	128.9	131.3	2.4	27.6	28.8	1.2	125.5	127.8	2.3	24.9	26.2	1.3
4年	133.8	135.9	2.1	31.4	33.0	1.6	133.7	136.2	2.5	30.4	31.5	1.1
5年	140.2	142.5	2.3	34.9	36.9	2.0	140.0	142.5	2.5	34.3	35.7	1.4
6年	145.2	148.3	3.1	37.1	39.2	2.1	146.1	148.3	2.2	40.0	41.3	1.3

芝川小の子どもたち

朝夕の気温が低くなり、日中との気温差が大きい時期です。報道では、インフルエンザによる学級閉鎖や風疹が流行していると伝えられています。本校では両方とも発生していませんが、かぜをひいて、欠席したり早退したりするお子さんが出てきています。十分な睡眠をとるなど、健康管理へのご配慮をお願いします。

10月のほけん目標 目をたいせつにしよう

10月10日は目の愛護デー

愛して 読む

寝転がってテレビを見る



▶視力のかたよりから視力低下の原因に。姿勢を良くして、テレビ画面は視線より下が◎。

電車や車の中でゲーム



▶目がとても疲れやすくなります。ゲームは場所も時間もルールを決めて。

目に前髪が かかっている



▶ものもらいになりやすくなります。見た目も、かっこわるいよ。

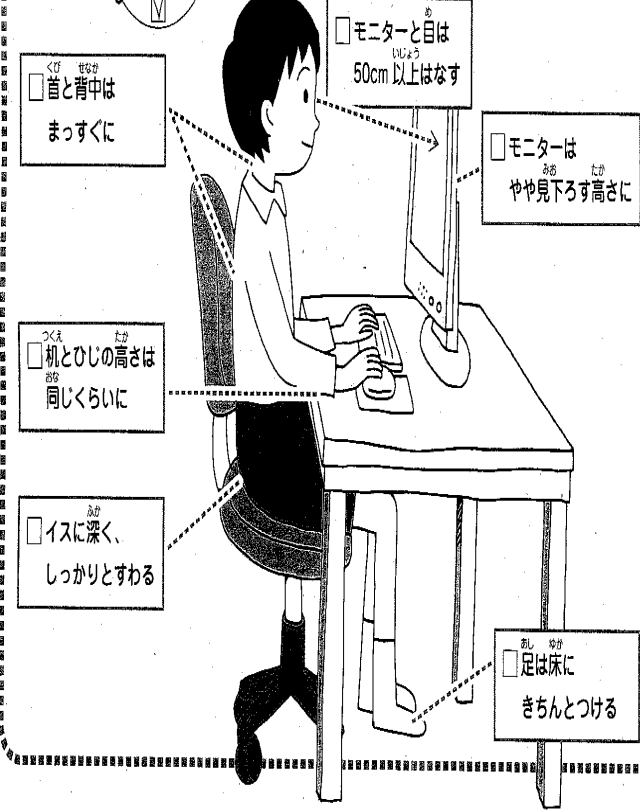
ぼうしのサイズが 変わったのに、 眼鏡はそのまま



▶頭が大きくなった分だけ、眼鏡のサイズも調節しましょう。

ついでに
やっしまこれ
みんなの目は
これなふうは思っています

いつもチェック! パソコンを使うときの姿勢



- これもチェック!
- 部屋の照明は明るく、暗いところで使わない
 - パソコンのまわりはこまめに整理・そうじを
 - 1時間使ったら、15分くらい休けいを