



朝、夕の気温がさがり、過ごしやすくなりました。読書やスポーツなど秋を楽しみましょう。

昼と朝晩の気温の差が大きくなっています。

体温調節が難しく、のどの痛みや腹痛発熱などが起こりやすくなります。

睡眠時間をたくさんとり抵抗力を高めましょう。

【10月保健行事の予定】

10月4日(水)	尿検査 全学年
10月16日(月)～10月20日(金)	視力再検査 対象者のみ
10月25日(水)	検尿2次検査 対象者のみ
10月26日(木)	就学時健康診断(来年1年生になる人)



<10月10日は目の愛護デーです>



秋の視力検査をしました。6月から視力の変化がないか測定しました。

家庭や学校でデジタル端末の使用時間が増加しています。(携帯電話・タブレット・パソコン・ゲーム機など)

正しく機器を使用して視力低下や眼精疲労を防ぎましょう。

☆画面と顔を30cm以上離す。目線と画面が垂直になるようにする。

部屋全体を明るくする。

画面の映り込みが出ない工夫をする。(上からのぞき込まないなど。)

☆30分以上画面を見続けない。画面の色を組み合わせて注意する。

30分画面を見たら20秒以上遠くをみる。体を動かす。

☆背筋を伸ばして姿勢をよくする。

姿勢が悪いとつかれやすく、頭痛・肩こり・視力の低下などをおこす。

☆就寝1時間前からデジタル端末は使用しない。

入眠作用のあるメラトニンという物質がでにくくなる。

☆外で体を動かす。

視力が低下すると次のようなことが起こることがあります。

- ① 物が見えにくく、見間違いや分からないことがでてくる。
- ② 見えにくいので、人より疲れやすく集中力が低下する。
- ③ 字を書く時や読む時、前かがみになり姿勢がわるくなる。
- ④ とっさに段差や距離の判断がしにくく、ケガや事故につながりやすい。



【体のクイズ】

問 (1) 人の手の爪は1日でどれぐらいのびるでしょう。

- ① 1日で1mm 1か月で約3cm
- ② 1日で0.1mm 1か月約で3mm

問 (2) 人の手の爪と足の爪はどちらが早く伸びるでしょう。

- ① 手の爪が早く伸びる。
- ② 足の爪が早く伸びる

正解は11月号に載せます。