



夏休みがあけて1か月がたちました。来週には、陸上記録会も予定されています。

日中は体を動かすと汗ばむ日が続きます。調整がしやすいよう、脱ぎ着のしやすい服装がおすすめです。

また、例年、運動会の練習始めは体調不良を訴えるお子さんが急増します。朝ご飯を食べることや、夜更かしをしないなど、ご家庭でのサポートも引き続きお願いします。

【 9月感染症状況 】

9月は、マイコプラズマ肺炎・手足口病・溶連菌感染症・新型コロナウイルス感染症の出席停止がありました。気温差から、喉の痛みや、せき・頭痛・肺炎などの風邪症状の欠席も増えてきています。

登校届けの用紙は、医療機関で配布されます。かかりつけ医にご相談ください。



【 スポーツ振興センター 申請もれはありませんか？ 】

学校でのケガは、スポーツ振興センターの給付対象です。必要なお家庭は、学校までお知らせください。



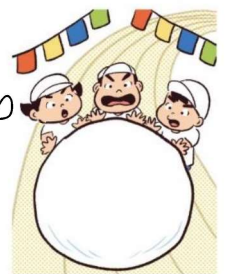
【 色覚検査について 】

学校検診の検査項目にはありませんが、心配な方は眼科または、担任までご相談ください。

学校で使用するチョークなど、できる配慮について一緒に考えたいと思います。

【 水筒持参のお願い 】

10月に入り、今週は気温も下がりさわやかな日が増えてきました。熱中症のリスクは減りましたが、感染症対策としても、こまめな水分補給は一年を通して行います。水筒の持参に引き続きご協力をお願いします。

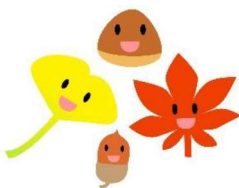


【 11月20日（木）学校保健委員会を開催します 】

11月20日（木）午後1時～午後2時（予定）で、学校保健委員会を開催します。

今年は、児童や看護実習生と一緒に学校の健康課題についてのグループ協議や、学校歯科医の増山有一先生による講話を予定しています。どなたでも参観可能です。

参加希望の方は、担任を通じてお知らせください。



(児童のみなさんへ)

〇〇の秋

秋、何をして過ごす？



読書の秋・芸術の秋・食欲の秋などなど・・・みんなの「〇〇の秋」は何か？

秋は、暑すぎず、寒すぎず、環境からのストレスが少ないので過ごしやすい季節です。

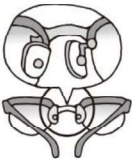
今週に入り、やっと涼しくなって外遊びが楽しめる気温になりました。体を動かし、汗をかくことで体力がつくだけではなく、ストレスやモヤモヤも発散できます。天気がよく涼しい日は、積極的に外遊びをしてみてね！

【 10月10日は 目の愛護デー です 】

豆知識

メガネが日本に伝わったのは、フランシスコ・ザビエルが持ち込んだのが最初だったと言われています。この時代のメガネは「つる」がなく、手で持つタイプでした。

その後、ひもで耳にかけるタイプが発明されますが、西洋の人に比べると鼻が低い日本人は、まつ毛がレンズに触れてしまいます。そこで「鼻あて」が発明されたのだとか。今も残っているのも、メガネを持っている人に見せてもらってください。



メガネの選び方

今は、昔よりもメガネの選択肢がたくさんあります。着用感がフレームの種類で大きく変わりますし、ずっと使うのか、授業中のみかけるのかで、度数の調整の仕方も変わってきます。眼科の先生やメガネ屋の店員さんに相談して、自分にぴったりなものを選びましょう。



しょうちゅういっかん 小中一貫コーナー

【 生活習慣チェックの結果 】

今年度も夏休み明けの生活習慣チェックにご協力ありがとうございました。

小学校・中学校ともに「メディアの使用時間が長い」傾向が分かりました。子どもたちのコメントでもメディア時間を減らすことが難しい様子が見られます。

メディアの長時間使用に伴い、就寝時刻が遅くなる様子や、近視の低年齢化も懸念されます。現在、生活にメディアは欠かすことのできないものとなりました。だからこそ、使用方法や時間など、ご家庭でのルールの再確認をお願いします。



～国分寺小 視力検査の結果（裸眼・矯正を含む）～
視力B以下の人数（1.0～0.7）・・・90人
視力C以下の人数（0.7～0.3）・・・93人
視力D以下の人数（0.3以下）・・・25人