



夏休みがあけて1か月たちました。放課後には、陸上記録会の練習が始まっています。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、ぬぎ着のしやすい服そうがおすすめです。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。朝ご飯や早寝など、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、インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症・溶連菌感染症・感染性胃腸炎・手足口病マイコプラズマ肺炎による出席停止がありました。気温差から、喉の痛みや、せき・頭痛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。必要なご家庭は、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 】

9月最終週に入り、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、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28日(木) 学校保健給食委員会を開催します 】

11月28日(木) 午後1時～午後2時(予定)で、学校保健給食委員会を開催します。今年は、児童会の活動報告、定期健康診断や体力テストの考察、学校耳鼻科医の田中秀隆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、メッセージ添付の 구글フォームよりお申込ください。





(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」は何かな？

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。

でも、最近秋も暑いと感じるのは福田先生の気のせいなのかな・・・



一人一人が違うように、同じ景色を見ている、感じ方や気になるところは違います。

ストレスの感じ方や、その発散方法もいろいろです。

いろいろな考え方を知り、自分に合う気持ちや言葉、お助けアイテムを見つけていけるといいね。

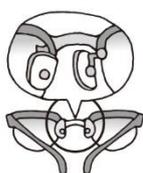


【 10月10日は 目の愛護デー です 】

豆知識

メガネ今昔

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

目の健康を守りましょう

文部科学省の学校保健統計調査において、日本における裸眼視力1.0未満の子どもの割合は増加傾向にあります。また、そのうちの8割が「近視」であることが指摘されています。近視は、メガネなどで矯正すれば視力ができるものとして、これまであまり問題視されてきませんでした。しかし、様々なデータの蓄積から、近視が将来の目の病気のリスクを高める可能性があることが分かっています。

長時間の近いところを見る作業に気をつけよう

- スマホやゲームから30cm以上、目を離す
- 30分に1回は20秒以上目を休める
- 背筋を伸ばして、姿勢を良くする
- 部屋を十分に明るくする
- 使用する機器の明るさを適切に調節する

