



ようやく少しずつ少しくなってきて、秋の空気が感じられるようになりました。しかし、まだ暑い日もあり、気温差の大きい季節です。上着で調節しましょう。

今月の19日(土)は運動会です。どの学年も、運動会に向けた練習を頑張っていると思います。運動会で力を発揮できるように、規則正しい生活を心がけて、体調を整えましょう。



◎ ● ◎ 9月26日(木)に学校保健委員会がありました! ◎ ● ◎

保健給食委員が、9月に行った姿勢アンケートの結果を発表したり、「うねベシャキピン体操」を紹介したりしました。うねベシャキピン体操は、座つてできる体操です。体操をして体をほぐし、よい姿勢を保てる体を目指しましょう。家庭でも、家族のみんなと一緒に体操をやってみてください。勉強するときやご飯を食べるときに、よい姿勢を意識してみましょう。

今月の保健目標：目を大切にしよう

9月に視力検査を行いました。結果はどうでしたか？受診報告書をもらった人は、眼科へ行きましょう。また、メガネが合っていない人もいました。黒板の字が見えづらいと、授業にも集中できなくなってしまうので、眼科の先生やメガネ屋さんの店員さんに相談して、自分にぴったりな眼鏡を選びましょう。

視力低下のサイン

- これ
やっていませんか？
- 近くで見る
- 頸を上げて見る
- 目を細めて見る
- 片眼を閉じて見る



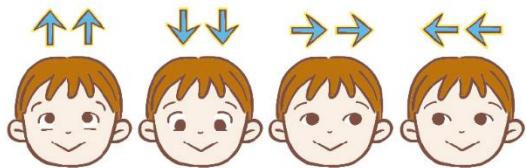
もししていたらお子さんの視力が落ちているかもしれません。
眼科を受診してメガネやコンタクトレンズの使用を検討してください。



め つか 目が疲れたときは…



ちかくのものを見るとき、目の筋肉に力を入れてピントを調整しています。その状態が長く続くと目が疲れてしまいます。でも目の疲れを和らげる方法があります。



め うご 目を動かす

じょうげ さ ゆう め うご
上下左右に目を動かしましょう。
ちかく とお こうこ み
近くと遠くを交互に見てもOK。



め あたたか 目を温める

ホットタオルなどを目にあてましょう。



とお み 遠くを見る

まど そと とお み
窓の外など遠くを見ましょう。
とく やまと きみどり み
特に山や木など緑を見るのがオススメ。

おうちの方へ



- ・9月に視力検査を行いました。必要があれば眼科を受診し、受診報告書を提出してください。学校で配慮のいることがあればお知らせください。
- ・スクールカウンセラーの村瀬慶祐先生（臨床心理士）は、10月1日(火)・8日(火)・15日(火)・29日(火)10時～16時の勤務です。お子さんやお子さんとの関わりなど、心配なことや相談したいことがありましたら、担任または養護教諭へお知らせください。
- ・校内はあとラウンジが設置されました。今まで心の相談員をしていた年代司穂先生と、新しくみえた佐橋雅子先生がはあとラウンジスタッフとして配置されました。2名体制ではあとラウンジを運営していきます。利用を希望する場合は事前にご相談ください。なお、心の相談も引き続きできますので、相談したいことがありましたら、担任または養護教諭へお知らせください。
- ・アレルギー疾患がある場合やアレルギー疾患が疑われる場合は、医療機関を受診し、医師の診断を受けてください。医師の診断を受ける際には、書類が必要になります。学校からお渡ししますので、食物アレルギー等で医療機関を受診するございましたら、お知らせください。
- ・9月27日～10月3日に、学校保健委員会で行った「うねベシヤキピン体操」をして、よい姿勢をめざす取り組みをしました。ぜひご家庭でもお子さんと一緒に体操を行って、よい姿勢を意識してみてください。