



10月の保健目標
目を大切にしよう
阿嘉幼小中学校
2024年10月1日

もうすぐ運動会!! 学期からの練習をよく頑張りました。本番直前ですが、みなさんの健康状態はいかがでしょう
か? 夏休みの生活リズムから学校生活モードに切り替えて、練習ではこれまでひとりも体調不良がなく頑張っていま
す。みなさんは元気パワーの持ち主です。運動会当日も練習の成果を発揮しましょう。

運動会当日における熱中症予防対策について

ご家庭でも、子ども達の体調管理と以下の点について確認をお願いします。

- ① 朝の健康チェックと、朝食を食べてから登校をお願いします。
- ② 適切に水分補給ができるよう、水筒にいっぱい飲料水を入れて持参させてください。
(もし、足りなくなった場合は、補充用キーパーも準備してあります。)
- ③ 睡眠不足にならないようご注意ください。→コンディションが整っていることが大切です。

※ お手数ではありますが、冷えタオルをご準備ください。



10月10日は
目の愛護デー

【目の愛護週間】
10月8日(火)~11日(金)
視力検査を実施します。

視力低下のサイン

- これ
やっていませんか?
- ☒ 近くで見る
 - ☒ 顎を上げて見る
 - ☒ 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。

まばたきは目の休憩

目がしょぼしょぼして見にくくなったときは、目が疲れている証拠。そんなときは「まばたきをする」といいと聞いたことはありませんか。

実はまばたきをするだけで目の休憩になります。目はピントを合わせるとき、筋肉に力を入れています。その状態が続くと目が疲れてしまいます。でもまばたきをすると、目の周りの筋肉が動いて、ストレッチしているような状態になり、目が休まります。

ゲームや読書に熱中するとまばたきの回数が減ります。意識してまばたきして、目を休めましょう。

ただ、それだけでは不十分。他にもこの3つをして、目の休憩を取り入れましょう。



スクールカウンセラーのお知らせ

●スクールカウンセラー(矢内和香先生)

10月の来校日は、2日、16日、30日となっています。保護者の相談にも対応していただけますので、希望される方は、担任または養護教諭(城間)までご連絡ください。

