



秋分の日を過ぎると、皆さんの登校する時間はあたりが薄暗くなります。自動車からは歩行者が見えにくく、危険な時間帯でもあります。相手から見やすい服装を選ぶなど工夫して登校しましょう。

ようやく暑さが落ち着き過ぎやすくなりましたが、急に気温があがる日もあるかもしれません。こまめに天気予報をチェックし、脱ぎ着しやすい服装で気温差による体調不良を予防しましょう。

《 今月の行事予定 》

10/ 2(木) 保健講話(1校時)	10/ 22(水) 給食講話(4校時)
10/ 6(月) 芸術鑑賞会(1~2校時)	10/ 24(金) スポーツ大会
10/15(水) 防災避難訓練(1~2校時)	10/ 28(火)~31(金) 後期中間考査



10月10日は目の愛護デー

夏休み前に健康診断結果の個人通知を出しました。視力検査がCやDだった人は、日常生活や授業に支障がある場合は早めに眼科を受診してください。

A (1.0 以上) ・ B (0.9~ 0.7) C (0.6~ 0.4) ・ D (0.3 未満)

スマホの不適切な使用による

「急性内斜視」

に注意!



近くのものを見る時は、左右の目を内側に向ける筋肉が縮んで、「寄り目」のような状態になります。ところが、近くのものばかり見る生活を長く続けていると、この筋肉が縮んだまま戻らなくなり、片方の目が内側に寄ってしまうことがあります。これが「急性内斜視」で、とくにスマホを近距離で長時間見続けることによって、発症しやすくなるのではないかとされています。

急性内斜視になると...

ものが二重に見えたり、ものの立体感や遠近感がわかりにくくなったりします。



急性内斜視を防ぐために

- 一日のスマホの使用時間を短くする
- スマホを見るときは、画面から目を30cm以上離す
- 20~30分に一回はスマホから視線を外し、遠くを見るなどして休憩する



スポーツ大会があります!

体育の授業でも種目の練習が始まります。ケガの予防で大切なのは普段からの心構えです! 準備運動、水分補給をしっかりとってケガの防止や熱中症予防に努めましょう。

ケガの防止のために注意してほしいこと

ケガや使い過ぎ症候群を予防するためには休養も練習のうちです



準備運動やクールダウンを念入りに行う



無理せずに適度な運動と休養を心がける



ストレッチやマッサージで疲労を和らげる



その日の自分の体調をしっかり意識する