

# すこやか10月号



気温がぐっと下がり、やっと秋らしい季節となりました。子どもたちからは「先生、最近寒いね」などの声が聞こえてきます。

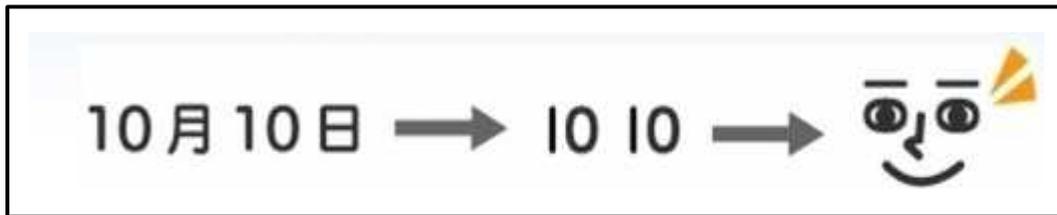
季節の変わり目は、体調を崩しやすいです。ご家庭でも、手洗いうがいや早寝早起きなどの生活リズムを整えるよう、呼びかけをお願いいたします。

## 目を大切にしよう！

10月10日は



10月10日は「目の愛護デー」として厚生労働省で定められています。これは、10、10を横にすると、人の顔の目と眉毛に見えるからだそうです！「愛護」とは「大切にしよう」という意味です。



## どんな働きをしているのかな？

まぶた



目に入る光の量を調整したり、乾燥や異物の侵入から目を守ったりしています

まゆげ



汗が目に入るのを防いでいます

まつげ



ごみやほこりが目に入るを防いでいます

なみだ



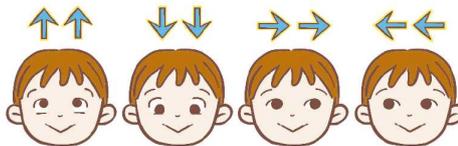
目に入った汚れを洗い流したり、乾燥を防いだりしています

## 目が疲れたときは・・・



目を温める

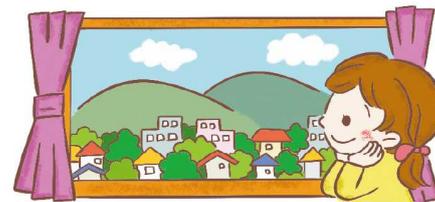
ホットタオルなどを目にあてましょう。



目を動かす

上下左右に目を動かしましょう。

近くと遠くを交互に見てもOK。



遠くを見る

窓の外など遠くを見ましょう。

特に山や木など緑を見るのがオススメ。

# すいみんぶそく 睡眠不足になっていませんか？

さいきん しゅうしんじかん おそ つか のこ ねぶそく ぶくつう すつう たいちようふりよう  
最近、就寝時間が遅く疲れが残ったままだったり、寝不足による腹痛・頭痛などの体調不良を  
うった える 子どもたちが多い気がします。睡眠の大切さについて、ぜひお家の人と確認してみてください。  
さい。

## すいみん たいせつ ～睡眠ってなんで大切？～

はや ね 「早く寝ましょう」と先生はよく言いますが、それには理由があります。それは、みなさん  
が寝ている間に「成長ホルモン」がたくさん出るからです！

せいちょう  
「成長ホルモン」とは・・・



「成長ホルモン」は夜の9時から朝の5時の眠っている間に分泌されます。

そして、「成長ホルモン」は20歳をすぎると、どんどん減ってしまいます・・・。

成長期である今がチャンス！ということです。

## おらせ 色覚検査について

先日、4年生の希望者を対象に色覚検査を行いました。毎年、4年生を実施学年とし、自分の色の見え方について確認する機会にしたいと思っています。対象学年でないお子様も、色の見え方に不安や気になることがありましたら、学校で検査を受けることができますので、遠慮なくお知らせください。

## お願いします マスクの準備をお願いします

マスクの着用については個人の自由となっておりますが、給食当番はマスクの着用が必要です。「給食当番だけれど、マスクを忘れてしまった。」とマスクをもらいに来る児童が多くいます。給食当番に限らず、マスクが汚れたり、破損したりする場合がありますので、ランドセルに予備のマスクを常備していただければと思います。ご協力よろしく申し上げます。