

ほんだより

心ま心ま

10月

令和6年10月16日
日光小学校～第3号～



保健室からでた夏休みの宿題【夏休みを元気に過ごそう。】の結果です。
確認しよう。



9月は残暑が長引き、厳しい暑さが続きましたね…。
そんな厳しい暑さの中でも、熱中症を発症する児童は大変少なく、しっかり健康管理をして運動会練習にのぞむことができていました。素晴らしいです。
10月になり、夏の暑さもようやく落ち着き、秋らしさが感じられるようになってきました。
よく、「スポーツの秋」「読書の秋」「芸術の秋」などと言われますが、児童のみなさんは、「〇〇の秋」をどう過ごしますか？いろいろな秋を楽しんで、実り多い季節にしてください。



10月10日は目の愛護デーです。「10 10」を横にする（**はら**）と、
眉と目に見えるからこの日が「目の愛護デー」になったそうです。

目にやさしい生活をしよう！

前髪は目にかからない

長時間続けない
パソコンやゲームを

目を30cmは離す
ノートや本から

暗いところで本を読んだりしない

テレビを寝転がって見ない

目が疲れたら遠くを見たり目の体操などをする



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です。

	ベスト (一番できていたもの)	ワースト (一番できていなかったもの)
1年生	朝ごはんを食べた	ゲーム・デジタル機器の使用
2年生	朝ごはんを食べた	早く寝た
3年生	朝ごはんを食べた	ゲーム・デジタル機器の使用 早く寝た
4年生	夜の歯みがきができた	ゲーム・デジタル機器の使用
5年生	朝ごはんを食べた	ゲーム・デジタル機器の使用
6年生	夜の歯みがきができた	ゲーム・デジタル機器の使用

すべての学年で①【ゲームやデジタル機器（タブレットなど）の使用】
②【早寝早起き（睡眠）】③【運動をする】の3つの項目がワースト3に入っていました(°Д°)

※3つとも、視力を低下させる原因になります！
日光小児童の健康課題 = 視力の低下

①
テレビやゲームは時間を決めて、見すぎたり、やりすぎたりしない。

②
睡眠は、目の健康に大切。

③
外遊びをして、太陽の光を浴びる。