

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！

<p>前髪は目にかからない</p>	<p>長時間続けない パソコンやゲームを</p>	<p>目を30cmは離す ノーアワー本から</p>
<p>暗いところで 本を読んだりしない</p>	<p>テレビを寝転がって見ない</p>	<p>目が疲れたら遠くを見たり 目の体操などをする</p>

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（° Δ°）

※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

<p>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。</p>	<p>② 睡眠は、目の健康に大切。</p>	<p>③ 外遊びをして、太陽の 光を浴びる。</p>
--	---------------------------	------------------------------------

目が疲れたときは...

<p>目を温める ホットタオルなどを目にあてましょう。</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>
-------------------------------------	--	--