



キンモクセイがかおりはじめ、さわやかな心地よい季節になりました。先月は残暑がほとんどなく肌寒く感じる日が多かったため、咳やのどの痛み、高熱がでるなどの風邪にかかり、回復しづらくて体調をくずしていた人たちがいました。気温の変化が大きいときは、からだの調子もおかしくなりがちです。先週は、吐き気や下痢、高熱で欠席をした人がいましたし、風邪ぎみの人たちも増えてきました。睡眠や手洗いはもちろんのこと、服装もパーカーやカーディガンなどの上着をぬいだり着たりして調節できるようにしましょう。寝るときも冷えたりしないよう気をつけましょう。

目にやさしい生活をしていませんか？

目をまもる10か条



目は、起きている間ずっと休まず、はたらき続けます。目がこまるような使い方をし続けていると、今はよく見えていても、やがて視力が下がり、今度はこまることとなります。とくに、ゲームをしたあと、テレビを見たあとは、目はとてもつかれています。目だけがつかれているのではなく、肩がこったり、あたまがいたくなったり、全身にストレスがかかっています。目をたくさん使ったときは、遠くをみたりして、ゆっくり休ませてあげましょう。

下の「目をまもる10か条」をチェックしてみてください。

- () テレビやゲームは、時間をきめて長い時間やっていない。
- () ねころんでテレビを見ていない。
- () 前がみが目にかかっている。
- () よいしせいで、べんきょうをしている。
- () えんぴつは、BやHBをつかっている。
- () くらいところやまぶしいところで、本を読んだりしていない。
- () すききらいなく、なんでもたべている。
- () 目にゴミがはいったときは、こすらずに水であらっている。
- () ときどき、とおくをながめたり目をとじたりしている。
- () すいみん時間をじゅうぶんにとっている。

しゅうかん
習慣をみなおして、じぶんの目をたいせつにしてくださいね。

おうちのみなさんへ

★ブラッシング教室

今年度も歯科衛生士の瀬川和子さんと加納久美子さんが来てくださり歯や歯肉のお話を聞いた後、じょうずな歯みがきの方法などを学習します。

1日目) 10月26日(月) ②1年生・5年生 ③2年生・6年生

2日目) 10月29日(木) ②3年生 ③4年生

持ち物・・・歯ブラシ コップ タオル

2年生と3年生は「染め出し液」を歯にぬって歯垢のようすを観察しながら、はみがきの方法を学びます。染め出し液が服につくと取れ

にくいため、タオルを首まわりに当てますので、洗濯ばさみが1個と赤えんぴつが必要です。持ち物の確認をお願いします。



★色覚検査

希望者を対象に行います。まだ受付中ですので希望される方は申込書を提出してください。

人間は色を見分けることができます。しかし、人間には個人差があつて色の見分け方も全く同じではありません。自分はどうなのか知っておくことは大切なことだと思います。