



赤レンガ広場に植わっているキンモクセイがかおりはじめ、さわやかな季節になってきました。朝夕は気温が低くなってきたので、健康観察からは「のどがいたい」「せきが出る」「おなかがいたい」のかぜ症状の人や「ぜんそく」にかかっている人もいます。毎日の睡眠や手あらいはもちろんのこと、服そうもパーカーやカーディガンなどぬいだり着たりして調節できるようにしましょう。

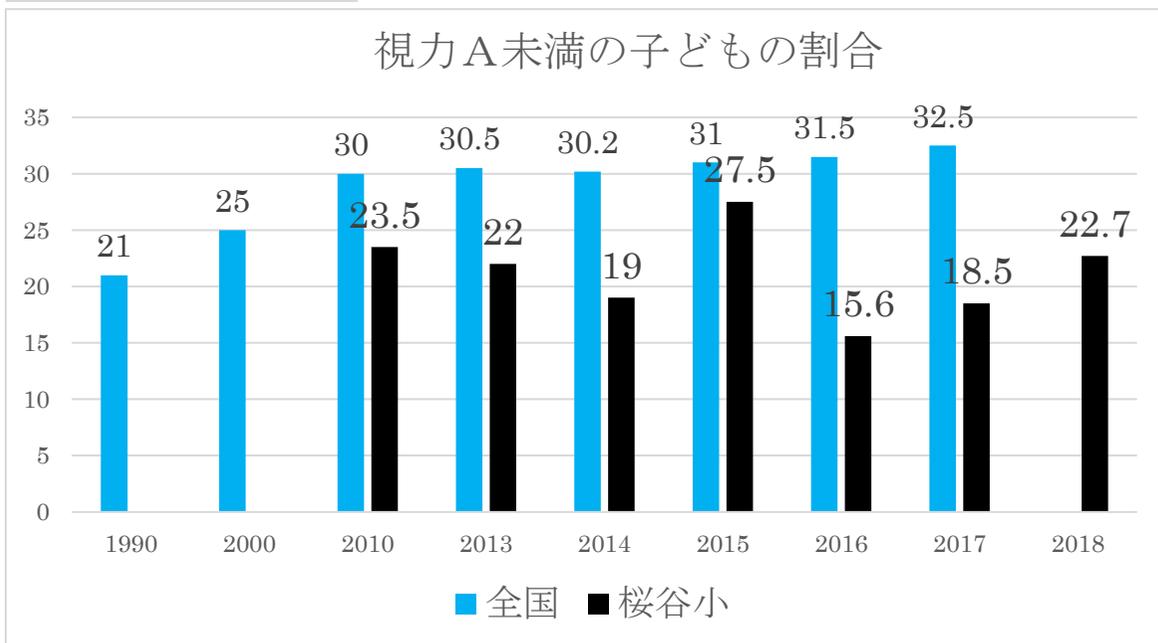
## 桜谷も見みえにくい人がふえた！

日本中の子どもたちの全国平均が年々低下傾向にあります。

このグラフは、全国の小学校の動向です。視力A未満（1.0に満たない）の子どもたちの様子です。

1990年から20年後の2010年では約10%増加して20%まで低下しています。さらに、それ以後は30%を超えている現状にあり、まだ増え続けてどこまで視力低下していくのだろうか大変心配されているところです。

桜谷小学校はどうでしょう。全国とくらべると悪くないのですが、ここ3年は低下傾向をたどっているのがわかります。



生活の中で目が見つかることをしていないか、注意しなければいけないことはどこにあるでしょうか。ゲームやスマホの影響はないでしょうか？

「目をまもる10か条」で生活をみなおしてみしましょう。

あてはまるところに○をつけて、できていなかったところを知って、自分の目を大切にしてください。



- 1 ( ) テレビやゲーム、スマホは、時間をきめて守っている。
- 2 ( ) ねころんで、テレビを見たりスマホを見たりゲームをしたりしていない。
- 3 ( ) 前がみが目にかかっていない。
- 4 ( ) 学校では、よいしせい（グーチョキパー）で勉強をしている。
- 5 ( ) 家でも、よいしせいをこころがけて学習している。
- 6 ( ) くらいところで、本を読んだりゲームをしたりしていない。
- 7 ( ) すききらいしないで、食べている。
- 8 ( ) 目にゴミが入ったときは、こすらずに水であらっている。
- 9 ( ) 遠くをながめたり目を閉じたりして目を休めている。
- 10 ( ) 1年2年生は、9時にねている。  
3年4年生は、9時半にねている。  
5年6年生は、10時にねている。

## 歯医者さんに行きました！



◆うちのみなさんへ

10月現在の状況です。

「予約をしたのでこれから行きます！」「治療の途中です！」と、治療が済むまでがんばって通院されるおうちが増えました。3年生は全員が終わりました。

また、「通知をもらって行ったけれど、むし歯が見つかりませんでした！」と返事をいただいたおうちがあります。歯科医によって見立てに違いが生じることがあります。詳しいことは、かかりつけ医に診てもらい適切な処

置を受けてください。学校の健康診断は、異常や病気の可能性があるかどうかを調べていますのでご了解ください。

給食後のはみがきは、「食べたらみがく」習慣を身につけるために取り組んでいます。10月後半には、歯科衛生士さんからブラッシング指導を受けますので、毛先が乱れたハブラシは今から交換しておいていただけると助かります。

よろしくお願ひします。

