



朝晩だけではなく、日中も少しずつ涼しくなり、過ごしやすい季節になってきました。季節の変わり目になり、そろそろ衣替えの時期ですね。秋の昼夜の寒暖差に負けないように、上着などで体温調整をしながら過ごしましょう。今月は、待ちに待った運動会が行われます。かぜなどの感染症にならないように、そして、ケガをしないように、十分気をつけて生活できるようにしましょう。

【10月の保健目標】

目を大切にしよう・姿勢に気をつけよう

あなたの姿勢は大丈夫？

本などを読むとき、姿勢が悪いと、視力の低下にもつながります。今の自分の姿勢が正しい姿勢かどうか、右の絵を見てチェックしてみましょう。



ちょうどいい明るさと目の負担が少ない。
 読書やゲーム、タブレットで遊ぶ時は部屋の明るさに気をつけよう。
 暗くても明るすぎてもダメ。
 目と30cmくらい離れた時に無理なく文字が見えるくらいの明るさがちょうどいいよ。

良い姿勢を忘れずに

あごを引く
 背筋を伸ばす
 膝が90度になるように
 足を床につける

ゲームやタブレットの画面も明るすぎると目が悪くなる原因に。
 遊ぶ前に調整しよう。

1時間に1回15分は休憩しよう。
 遠くを見ると目にいいよ。

10月10日は「目の愛護デー」

みなさんは目に優しい生活ができていますか？
 先日、2回目の身体計測と視力検査がありました。以前と比べて見えにくくなっていった人は、眼科への受診をおすすめします。おうちの人と相談してみましょう。

**あなたは
 どうか？**



これやっていませんか？

- 近くで見る
- 顎を上げて見る
- 目を細めて見る
- 片眼を閉じて見る

もししていたらお子さんの視力が落ちているかもしれません。
 眼科を受診してメガネやコンタクトレンズの使用を検討してください。

10月15日は「世界手洗いの日」
自分の手洗いをチェック！

- いつ手洗いた？ **れをつけよう**
- *外から帰ってきたとき
 - *トイレの後
 - *ごはんの前
 - *ペットなどをさわった後
- どこを洗った？ **れをつけよう**
- *手のひら
 - *手の甲
 - *指の間
 - *つめの先
 - *親指のまわり
 - *手首



- チェックしよう**
- せっけんを使って洗った
 - 洗った後はせいけつなハンカチやタオルでふいた
 - 洗っている間、水道の水は止めていた

丸やチェックがたくさんついた人ほど正しい手洗いができています。
 もし気がつかなかったところがあったら、次に手洗いをするときに意識してみましょう。



保護者の皆様へ

お子さんのむし歯の治療はお済みでしょうか？夏休み明け、治療が終わった人がたくさんいました。今回、治療が終わっていない児童へ再度、歯科検診結果（イエローカード）を配付しました。お子さんの口腔内の健康を保つためにも、早めに治療に行くようご協力をよろしくお願いいたします。