



October

10月10日は目の愛護デー



ほけんだよ！

1年生、心臓検診があります

●10/15(水)9:40～
ランチルーム

※服装など、お願いすることがあります。学級指導後、「すくすく」を持ち帰りますのでご覧ください。よろしくお願いします。

視力再検査のお知らせ

●9/29(水)～10/10(金)

4月の視力検査の結果B以下で、受診がまだのお子さんは、中休みを利用して再検査をします。B以下の場合には再度通知しますので、早めに眼科医による検査を受けるようにしましょう。

学校の視力検査は、A B C Dの指標が見えるかどうかを検査しています。見えない原因は「近視」「遠視」「乱視」「偽近視」と眼科で検査してみないことにはわかりません。また、「正視」（目に問題がない）なのに視力が出ない場合は、他に原因がないか調べる必要もあります。



9月の保健室

- びょうき 35人
- け が 45人

※現在本校で流行している感染症はありません。

10月15日世界手洗いデー



気温が下がり空気が乾燥すると、感染症流行の季節がやってきます。

最もシンプルで効果のある感染症対策は手を洗うことです！

学びの公開日、ありがとうございました！

■学びの公開日には、たくさんの応援ありがとうございました。お天気にも恵まれ、ケガなく終えることができました。よっちょれや南中ソーランは、練習のときから思いっきり楽しんでいて、本番演舞する姿は、すごかったですよ！



寒暖差に気をつけて 上手に重ね着を！



■やっと暑い夏は終わりましたね。季節の変わり目は、アレルギー症状や体調を崩す子が増えてきます。インフルエンザの流行が始まった地域もあるようですから、予防を心がけましょう！

登下校時寒くても、体育や休み時間は汗びっしょりの児童もいます。自分で調節できるような脱ぎ着しやすい服装をよろしくお願いします。

ご存知ですか？ IT眼症

IT機器（パソコン・タブレット・ゲームなど）を長時間使ったり、体にとって良くない使い方をしたりして起きる眼の病気のこと。

目の症状

- ・ぼやける
- ・ものが二重に見える
- ・目が重たい
- ・ドライアイ

体の症状

- ・頭痛、めまい、吐き気
- ・肩、首などの痛みやしびれ

心の症状

- ・イライラ
- ・不安感
- ・気分が沈む

予防のポイントは50！

- 必ず50cm以上離れて見る
- 50cm離れても見える文字の大きさや明るさに設定
- 連続使用は50分以内

※10月のすくすくタイムでは、「目を大切に」を行います。目を大切にするために親子で使用時間のルールを！！



10月17日～23日 薬と健康の週間 知っていますか？薬のこと



×風邪薬を飲めば早く治る
風邪薬は、症状を和らげるもの。治すのは元気になろうとする体なので、ゆっくり休むことが大事です！

×お茶で飲んでもいい
風邪薬にはカフェインが含まれるものもあります。多くのお茶にもカフェインが含まれているため、取り過ぎて頭痛になることもあるそうです。水で飲みましょう。

体には、病気やケガを自分で防いだり治そうとする力が備わっています。そのサポートをするのが薬です。でも、使い方を間違えると、効果がなくなったり副作用が生じることもあります。

市販薬を購入する際は、薬剤師や登録販売者の方に相談すると安心です。説明書をしっかり読んで、正しく使いましょう。

決められた量を飲む

身長や体重が大人と変わらない子どもでも、内臓の働きは大人と同じではありません。体に負担がかかりますので、「15才未満」の用量を必ず守りましょう。

決められた時間に飲む

食前	食事の1時間から30分前
食後	食後30分以内
食間	食事の2時間後
就寝前	就寝する30分くらい前

飲み忘れても、
2回分飲まない
ください！



こんなときは、すぐ病院へ

目のけが

まゆの上の 打撲

硬いボールなどがぶつかって、
神経を痛めることがあります。



- ☐ ぼやけて見える
- ☐ 二重に見える
- ☐ ゆがんで見える
- ☐ 見えないところがある
- ☐ 目が痛い



目の下の 打撲

目の下には目を支える骨があり、硬いものや肘
などがぶつかって折れることがあります。

眼球に強い力 がかかる

眼球が傷ついたり、網膜が剥がれたりすることが
あるので注意が必要です。

子育ての つぶやき



私の子どもたちは4人ともみなおしゃべりで、同時に話しかけてくるので聞き取れないことはしょっちゅうでした。本当は全部聞き取れていないのですが、「ヘー、そうなの」と頷く、「すごいね」と感動する、「楽しい一日だったね」と共感する、返事はそれぞれの目を見る、大体こんなところで許してもらっていました。ただ、わが子が感情的になってしゃべっているときには、親としてもイライラしてうまく対処できず反省することも多々ありました。「言い過ぎたわ、ごめんね。」と反省を繰り返すうちに、自分（親）の感情のコントロールこそが大事なのだと気付く私でした。うまく言葉にできないわが子の気持ちをくみ取って《言葉にして返してあげる》のは難しいです。それでも、日々の積み重ねで子どもは安心して感情のコントロールの仕方を覚えていくのだと感じました。なんでこう相性が悪いのだらうと思って悩んだ時期もありましたが、今では私の話をちゃんと受け止めてくれる大人になりました。

子どもに寄り添うっていうのは、そういうことなんだなと最近しみじみ思うのです。