



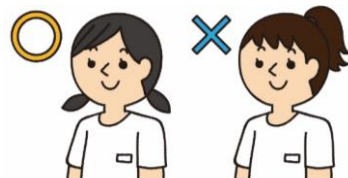
令和4年（2022年）10月3日
札幌市立あいの里西小学校
No.9

涼しい風に秋の深まりを感じる季節となりました。昼と夜の気温の差が大きくなり、体調を崩しやすい時期です。登下校のときは上着を着る、学校内では上着を脱ぐなど、衣服で上手に調節することが大切です。



10月の健康診断

2計測【全学年】 10月6日(木)8:45～



- ◆服装は、Tシャツ、短パン（スパッツ）です。
 - ◆靴下を履いたまま、測定します。
 - ◆髪の長い場合は、頭の上や後ろでしばらないようにしましょう。
 - ◆前日は入浴し体を清潔にしておきましょう。
 - ◆測定結果をプリントに記入し、家庭に持ち帰ります。
- ぜひ、お子さんと一緒にご覧ください。

今年度の検診は、これですべて終了です。問診票の記入など、健康診断へのご理解とご協力ありがとうございました。健康診断の結果については、病院で診てもらった方がいいと判断された場合にのみお知らせの紙を渡しています。健康カードには、すべての結果を記入していますので、年度末の返却の際にご確認いただけたらと思います。



温度に合わせて服装を調節しましょう



下着や薄手のものを重ね着することによって、体温を逃さず、服と服の間に暖かい空気の層ができます。上手に重ね着をしましょう。また、上手に重ね着をしても、部屋の中でも外と同じ服装の人がいます。服装は、部屋の温度やその日の気候、運動の内容などに合わせて、調節できるように着脱しやすいものを選びましょう。

10月10日は目の愛護デーです

～目にやさしい生活心がけていますか？～

「10」を2つ横にするとまゆ毛と目のように見えることから10月10日は「目の愛護デー」とされています。



GiGA スクール構想により、学校の授業でタブレット端末が積極的に使用され始め、また家庭での利用も考えると、画面に接する時間が増え、子どもの「目」の健康への影響が懸念されています。近視は、遠くのものを見た時にもののピントが網膜の前に合ってしまう状態です。近視は遺伝的な要因と環境要因があり、環境要因としてテレビゲームやタブレット端末、スマホなどの影響が考えられています。背が伸びる成長期に近視が進みやすいといわれています。近視が幼少時期から進行し始めると、近視の程度が強くなり、将来緑内障など目の生活習慣病のリスクがかなり上がります。また、目の疲労やドライアイなどの症状がでることもあります。

(引用・参考：日本眼科医会ホームページ「子どもの目啓発コンテンツ」)

4月の視力検査で、B (0.7) 以下のお子さんに、検査後に結果をお知らせしていますが、受診はお済みでしょうか？見えにくいのに無理をしていると、目が疲れ負担がかかります。また、頭痛や体の不調の原因にもなります。一度眼科を受診されることをお勧めします。

