

秋に楽しみたいものは？

長かった夏も終わりを迎え、何をするにも過ごしやすい気候になりました。先日実施された遠足も天気にも恵まれ、無事に終えることができました。

先日、家族でエバリーコンサートという音楽祭に行き、大通公園でオータムフェストを楽しみました。秋ののんびり感じられ良い休日となりました。秋は短いですが、ぜひ休日にも早寝早起きを心がけ、食べ物や運動、音楽や芸術など、さまざまなものに触れあえるといいですね。

日本スポーツ振興センター の手続き、忘れていませんか？

毎年4月に全校児童が“日本スポーツ振興センター”に加入しています。学校管理下で負傷して、医療機関を受診した場合は、災害給付手続きをすることができます。次に、該当する人はいませんか？

- 病院で記入してもらった“医療等の状況”をまだ学校へ提出していない
- 学校でケガをして病院で治療を受けたが、学校へ連絡していない

※上記に該当する方は、学校へ御連絡ください。

【いつの災害】

- ①授業中 ②教育計画に基づく課外活動中
- ③休憩時間中 ④通常の経路および方法による通学中

【給付の対象金額】

初診から治癒までの医療点数が500点以上

※生活保護世帯の医療費や医療保険以外の治療費など、給付の対象にならないものもありますので、詳しくは保健室までお問い合わせください。



◆10月2日は二計測です

4月の計測と比べて、どれくらい大きくなったのか、自分の成長を確認する機会です。以下の御協力をお願いいたします。

- ☆頭の上や後ろで髪をしばらないでください。
- ☆靴下を脱いで測定します。タイツの着用は避けてください。
- ☆着衣のまま行います。できるだけ軽い着衣となるようご協力ください。

◆成長曲線を作成します

二計測の結果を、子どもたちが記録用紙に転記して、ご家庭へ持ち帰ります。検査の結果を受け、成長曲線をご希望される方は、保健室まで御連絡ください。





10月10日は

目の愛護デー



かゆくても、こすらず
洗い流したり、タオルで
目を冷やしたりしてみよう



疲れ目は温めて

目にいい食べ物クイズ



次の食べ物のうち、目の健康にいい成分がふくまれているのはどれ？（答えは1つではありません）

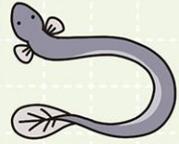
ブロッコリー



ほうれんそう



うなぎ



レバー



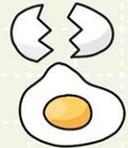
肉



魚



卵



牛乳



納豆



フルーツ



わかめ



A 全部

目の健康には、肉や魚、野菜、フルーツなど、栄養バランスのよい食事をとることが大切です。

テレビやスマホ、目によくない見方

近づきすぎ



目の筋肉に負担が
かかり目が疲れる

寝転んで見る



目の高さが揃わず、
ピントをあわせにくい

暗い部屋で見る



目の筋肉が過剰に
働いたため目が疲れる

長い時間見続ける



1時間くらい見たら
10分くらいは休憩を