

ほけんだより

千歳市立北進小中学校 ほけんだより
2022年10月7日発行 No.11

じゅうがつとうか め あいご
10月10日は目の愛護デー！
め たいせつ こころ
目を大切にするために心がけたいこと

10 10 → 可々

10と10を横向きにすると、1がまゆ毛、0が目のように見えることから、10月10日は「目の愛護デー」となっています。目は、わたしたちが一生使う大切なものです。この機会に、目を大切にするためにはどんなことができるか、ぜひ考えてみましょう。

視力はだいじょうぶ？



遠くのものが見えなくて、こーんな目つきの人がいます。見えづらいと感じたら、眼科へ行きましょう。保健室ではいつでも視力検査ができますよ！

前がみ、目にかかってない？



前がみが長くて目にかかるとう、目が疲れてしまったり、目の中が傷ついてしまったりして視力低下につながります。短く切ったり分けたりしましょう。

3減運動、守れている？



テレビ・ゲーム・スマホ等の利用時間が長くなればなるほど目は疲れてしまいます。時間をきめて、利用の合間には休けいをとりながら使用しましょう。

部屋は明るくしている？



テレビを見るとき、家庭学習をするとき、読書をするときなどに部屋が暗いと視力が下がってしまいます。必ず部屋は、明るくしましょう。

子どもの近視が20年前と比べておよそ倍増しているそうです…！



ある調査によると、目の悪い子どもの数は年々増えていて、20年前と比べるとなんと倍にもなっているのだそうです。また、**屋外で1日2時間以上過ごす子どもは、両親が近視でも視力が下がりにくい**という研究結果も出ているそうです。部屋の中でゲームをするのではなく、外に出て思いっきり体を動かしてみたいはかかでしょうか？



寒さ対策、万全ですか？

今月に入ってから気温がぐっと低くなり、寒い日が続いていますね。小学部では先日、秋の服装について勉強しました。運動などで汗をかくとき以外は、長袖・長ズボンを着るようにすること、外に出るときはジャンパーなどの上着を羽織るようにすることをみんなで確認しました。これから来る本格的な寒さにそなえ、今から準備しましょう！



体温調節ができる服装のポイント

下着を着る

体温を逃さず、あたたかい空気をためてくれます



上手に重ね着

素材を活かして、空気の層をつくりましょう



3つの首をあたためる

首・手首・足首をあたためると体全体がほかほかに！



保護者のみなさま

いつもご協力いただきありがとうございます。

- ・来週12日（水）に二計測を行いますのでお知らせいたします。
- ・学校に置く着替えは長袖や、室温により脱ぎ着できる服装をご用意いただきますよう、お願いいたします。

今月のひとりごと



寒がりな私は、この季節になると指先がとても冷たくなってしまいます。そんな「冷たい」という言葉は「爪痛い」から派生したとされ、寒さにより指先や足先の「爪が痛いほど寒い」ことから、「爪痛い→冷たい」という表現に変化したんだそうです。言葉の成り立ちはおもしろいものが多いですね。玄関や廊下で私の手が冷たくないか心配して声をかけてくれる優しい人がいます。とてもあたたかい気持ちになります。いつもありがとうございます！