



**行事予定** 10月

日(曜日)	検査・検診項目	対象者
15日(金)	歯科検診	全学年
18日(月)	色覚検査	4年生(希望者)
19日(火)	本栖移動教室事前健診	6年生

おねがい!



●15日(金)に歯科検診があります●

当日の朝は、歯みがきがしっかりできているか、ご家庭でもご確認をお願いします。検診後に、治療が必要なお子様には治療をお勧めする「お知らせ」をお渡します。「お知らせ」をもらった場合には早めに受診していただき、治療報告をご提出くださいますよう、お願いいたします。また、歯科検診終了後に健康カードを返却いたします。9月の発育測定の結果も併せてご確認いただき、表紙に押印して担任までご提出をお願いいたします。

●保健室の貸し出し品は返却を・・・●

保健室では様々な物を貸し出ししています。手洗い時に必要なタオル(忘れてしまったとき)、下着や体育着(汚してしまったとき)、打撲などのけがの際に冷やすための茶色の紙を巻いた保冷剤、その他救急処置に必要なもの(シーネや三角巾等)を貸し出しています。お子様がそれらの物を持ち帰った際は、お手数ですが必ず保健室まで返却をお願いいたします。また、その際は洗濯できる物はしていただき、袋に入れて返却してください。※下着やくつしたについては新しい物を購入して返却をお願いします。

10月の保健目標 目の働きを知り、目を大切にしよう。

朝晩は涼しい風が吹き、だんだんと秋らしい気候になってまいりました。登校時と下校時は肌寒いのに、日中は気温が上がり汗ばむ陽気になる日が多いです。10月からは衣替えの調整期間に入ります。衣服を調節して体調管理をしていくよう学校でも呼びかけています。保護者の皆様も、城東小のきまりをもう一度確認の上、今のうちから防寒着等のご準備をお願いいたします。

さて、今月の10月10日は、数字の1010を横にすると目のように見えることから、目の愛護デーとされています。目は小さいですが、とても働き者で大切な器官です。ぜひこの機会に、目について考え、いたわる時間を作っていただきたいと思います。



がめんめきより 画面と目の距離は30cm

がめんかくど 画面の角度を 傾ける

せなかの 背中を伸ばす

ゆかりようあし 床に両足を つける

しりうしろ お尻を後ろにして 深く腰掛ける

タブレットを 使うときは...

ぶんつか 30分使ったら、 とお 遠くを見て目を休めよう

タブレットが配布され、学校でもおうちでも使用する機会が増えてきました。便利な反面、視力や眼精疲労など身体への影響は心配です。タブレットを見る時の姿勢や使用のルールを守って有効に活用していきたいところです。

見え方のフシギ 目の「さっかく」

**A** タテの線とヨコの線は 同じ長さ?

**B** まん中の●は 同じ大きさ?

**C** 長いヨコの線は すべてまっすぐ?

こたえはすべて「はい」です。どう見えますか?