



もいもい

令和7年9月30日

No.13

養護教諭



食欲の秋、スポーツの秋、読書の秋・・・楽しみの多い季節がやってきましたね。秋は過ごしやすい、色々なことに挑戦しやすい季節です。さっそく、4日間のお休みがありますね。ゲームやタブレットの使いすぎに気を付けて生活しましょう。



10月10日の「10」と「10」を横に倒した形が、人の眉毛と目にみえることから、目の健康を大切にするという意味を込めて、10月10日は「目の愛護デー」として定められました。

私たちは、「目」からたくさんの情報を集めています。例えば、文字や物の色・形、相手の表情、物の距離や速さなどを知ることが出来ます。真っ暗な所では、「目」から情報を集めることが出来ないで、怖さを感じますよね。「目」は私たちが生活していく中で、大切な身体の一部です。

目に優しい生活をこころがけましょう



本やゲームと目の距離が近いと、視力低下の原因になります。
本やゲームと目の間は、こぶし4つくらい離しましょう。
部屋を明るくするのも忘れないでね。

ゲームや動画・テレビを見たりするときは、1時間に1回、15分くらいは遠くを見たりして目を休めましょう。



しっかり寝るのも大切です。
目を休める時間をたっぷり作りましょう。

アウトメディア、ちょっといいかも！



意識せずついスマホを触ったりテレビをつけたりしてしまうというみなさんにひとつ提案。メディアの代わりにやってみたいことを探してみませんか？ アウトメディアに挑戦したら、こんないいことや新発見があった人もいますよ。

宿題が早く終わって気持ちもスッキリ

よく眠れたし、目の疲れがとれて調子が良くなった

おうちの人と楽しく話ができた

手芸や読書などの新しい趣味ができた

何をしようかおうちの方に相談したり、一緒に遊べるアナログなゲームに挑戦してみても良いですね。今まで知らなかった「ちょっといい感じ」の自分に出会えるかも。



に けいそく しりょくけんさ おこな 二計測・視力検査を行います

がっき 2学期がスタートしたら二計測と視力検査を行います。
にっけい ふくそうなど かくにん ね が
日程と服装等の確認をお願いします。

10月の予定

		びこう 備考
にち すい 8日（水）	に けいそく しりょくけんさ 二計測・視力検査 (1・2・3年)	- に けいそく はんそで たん おこな ・二計測は、半袖・短パンで行う。 - くつ下をぬぐので、脱ぎ履きしやすいもの。 - めがね した は ・眼鏡をかけている人は持ってくる。
にち もく 9日（木）	に けいそく しりょくけんさ 二計測・視力検査 (4・5・6年)	

※ けんさけっか ごじつ はいふ
検査結果は後日、配付します。

かんせんしょう き つ 感染症に気を付けましょう！



か ぜ しょうじょう やす しどう ふ
風邪 症 状 でお休みする児童が増えてきました。

これからの季節は、インフルエンザやノロウイルスなどの感染症が流行する時期です。
全国の学校では、すでにインフルエンザで学級閉鎖になっている学校があるようです。
感染対策（手洗い・換気・規則正しい生活）をして元気に学校生活を送りましょう。

びょうき げんいん さいきん しょうどく
病気の原因になるウイルスや細菌には、アルコール消毒が
き効かないものもあります。ていねいに手を洗いウイルスや細菌
あら なが たいせつ
を洗い流すことが大切です。



あら のこ おお 洗い残しが多いところ

つまめ あいだ ゆび あいだ てくび あら のこ
爪の間・指の間・手首は洗い残しが
多く、ウイルスや細菌が残りやすいです。

て あら せつ つか びょう
手を洗うときは、石けんを使って15秒
くらい洗うと、きれいに洗えます。



つまめ あいだ
爪の間



ゆび あいだ
指の間



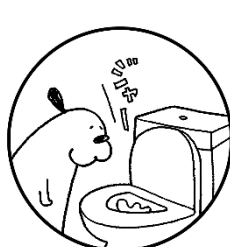
てくび
手首

こんなとき て あら 手を洗おう！

て あら
手を洗ったらきれいなハンカチ
で拭きましょう。



いえ かえ とぎ
家に帰った時



あと
トイレの後



はな あと
鼻をかんだ後



しよく じ まえ
食事の前