

令和3年10月6日  
横浜市立丸山台小学校  
校長 倉本 恵  
養護教諭 萩原 舞

だんだんと涼しくなり、秋らしい季節になってきました。秋といえば、食欲の秋、読書の秋、芸術

の秋、スポーツの秋・・・。秋は風が涼しくなり、運動をするにもとても気持ちのよい季節です。

体を動かして、毎日を元気に過ごせるとよいですね。

# 10月10日は「目の愛護デー」

「目の愛護デー」というのは目を大切にするために考える日のことです。「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。目で見

たものを脳が情報にして記おくするため、よく見えていることが、将来のために大切です。黒板

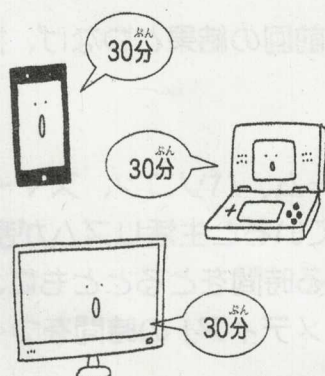
の文字が見えにくいようなら、おうちの人に相談して、めがねをつくってもらいましょう。

## ～目にやさしいせいかつをしよう～

おきている間、ずっとはたらいっている目は、とてもつかれやすいです。目

のつかれがたまると、頭がいたくなったり、物がぼやけてみえたりするこ

とがあります。目を休めるには、すいみんをきちんととることが大切です。



また、ゲームやテレビ、タブレット端末などは時間をきめてつか  
い、見るときは近いきよりから見つづけると目がとてもつかれるの  
で、はなれて見るようにしましょう。

## ～目はたくさんのもにまもられています～

### 〈まゆげ〉

おでこからなが流れてくるあせが、目に入らないように、ここでとめています。

### 〈まつげ〉

目にほこりがはいるのを、ふせぎます。

### 〈まばたき〉

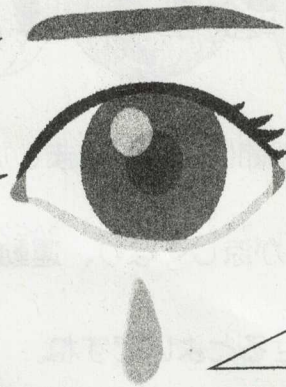
なみだが、目の全体にゆきわたるようにしています。

### 〈まぶた〉

目にボールがぶつかったり、虫がとんできたりしたときに、パッと目をとじてまもりまします。

### 〈なみだ〉

ないていないときも、いつもなみだは、目の表面にあります。目がかわかないように、目にえいようをおくります。



## “ハンカチ、もってる？”

手あらいをしているときに「ハンカチもってる？」とたずねると「もってきてない」「ランドセルの中だ」という答えが返ってくる場合があります。せっかくきれいに手あらいをしても、洋服でふいてしまっは、だいなしです。またハンカチは、手あらいのときだけでなく、体育であせをかいたときや、けがをしたときには、手当にもつかうことができます。せいけつなハンカチをいつも身につけているといいですね。

### ◆保護者の皆様へ◆

#### ○健康手帳返却について

10月20日（水）に、健康手帳を返却いたしますので、下記内容をご確認いただき、10月26日（火）までに提出していただきますようお願い致します。

#### 〈1・2・3年生〉

- ・P.7の発育測定結果を確認し、保護者印を押す。
- ・子どもが、P.7のいろぬりの○に、前回と比べて、体重が増えてたら緑色、減ってたら赤色、同じときは黄色を塗る。

#### 〈4・5・6年生〉

- ・P.8、9の発育測定結果を確認し、2か所に保護者印を押す。
- ・子どもが、P.8の身長とP.9の体重の結果をグラフに点で記入する。前回の結果とつなげ、折れ線グラフを作る。

#### ○10月は目の愛護月間です

10月10日は「目の愛護デー」です。近年はメディア(テレビ、ゲーム、パソコン、スマートフォン)が欠かせない生活になっています。メディアを長時間利用していると生活リズムが乱れたり、視力が下がったりします。メディアを使った後には、目を休める時間をとるとともに、その時間を外遊びや読書、家族との会話等にあてるように時には「ノーメディア」の時間をつくることもおすすめですので、ぜひご家庭でも取り組んでみてください。