

# すこやか

令和4年10月24日

宇部市立吉部小学校

※<sup>うち</sup>お家の人<sup>ひと</sup>と一緒に<sup>いっしょ</sup>読みま<sup>よ</sup>しょう

あっという間に朝晩が寒いと感じる季節になりました。あの汗ばむ夏の日差しも、今では懐かしく感じます。澄みわたる空にコスモスが風にそよぎ気持ちのよい季節ですが、気候の変わり目で、体調を崩しやすくなります。3食しっかりバランスの良い食事を取り、夜は湯船で体を温めてしっかり睡眠時間を確保し、日頃より規則正しい生活を意識しましょう。

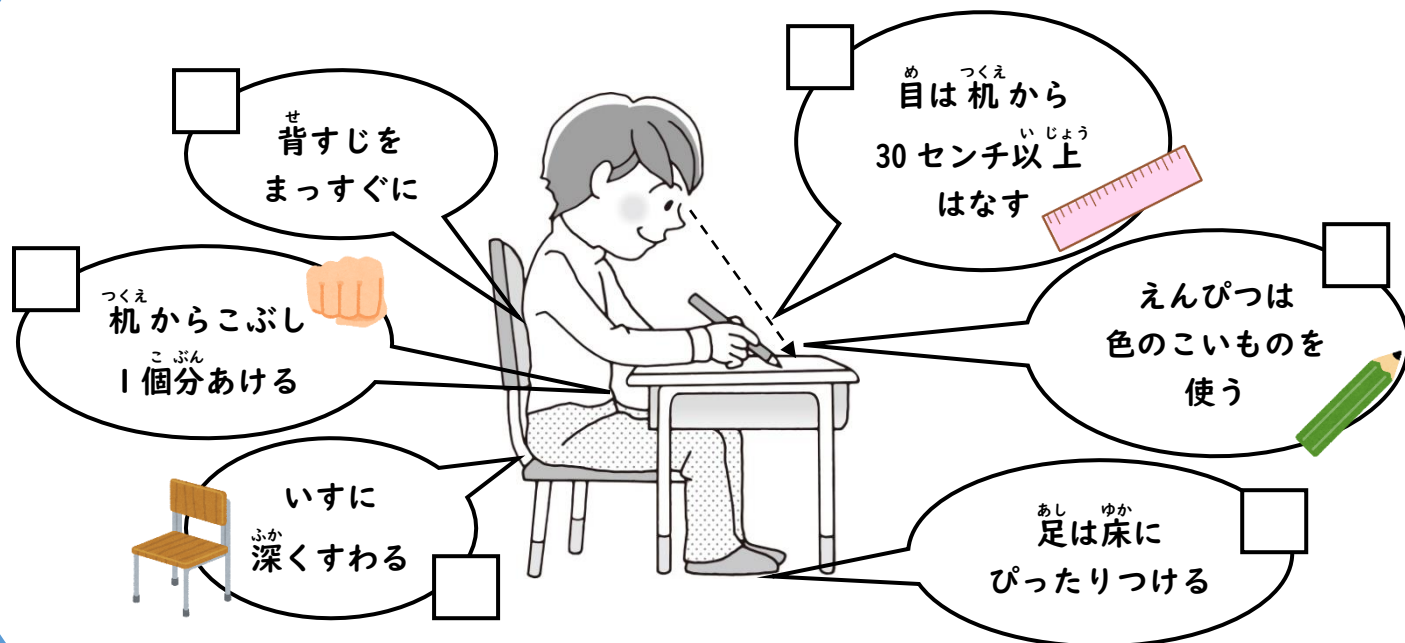


## 視力検査を実施しました！

10月10日『目の愛護デー』に合わせて、2学期の視力検査を実施しました。その結果、視力低下が見られるお子様には、「お知らせ」をお渡ししております。「お知らせ」が届きましたら、内容をご確認いただき、できるだけ早く病院へ受診されることをお勧めします。また、1・4年生を対象に色覚検査も合わせて実施しました。色覚検査の結果については、検査結果がわかり次第、お知らせします。



め<sup>め</sup>からだ<sup>からだ</sup>にやさしい<sup>しせい</sup>姿勢を意識していますか？ ☒ してみましょう



授業の様子を見ていると、どの学年もとても集中して学習に取り組んでいますが、ノートに文字を書く際や、タブレットやダイナブックを使っている際は特に、だんだん体が前のめりになり机や電子機器との距離が近くなっているところを見かけます。集中していると、自分ではどんな姿勢になっているか、気付きにくいです。

お互いに、声をかけあって、目や身体にやさしい姿勢を意識しましょう。



# 夢中になっているあなたの目、 とっても疲れているかも？

ハマってるゲームがあるんだ！  
もう3時間やってる



このマンガおもしろい！  
ちょっと読むだけのつもり  
だったのに、もう夜中の1時か...



寝ようと思ったら、  
友だちからメッセージが。  
つい話し込んでしまった！



ちょっと待って！

**疲れ目のサイン  
出てない？**

☐ 目がかすむ ☐ 目が重い ☐ 目が乾く ☐ まぶしい ☐ 目の奥が痛い ☐ 肩こり、吐き気

## 目が疲れる原因 1

### 長時間、近くを見続ける

ゲームやスマホ、読書に夢中になると、姿勢が悪くなり、目との距離が近づきがち。目の筋肉が緊張して、目が疲れてしまいます。



目との距離は  
30 cmを目安に。  
こまめな休憩も

## 目が疲れる原因 2

### ブルーライトを浴びる

スマホやゲームのブルーライトはエネルギーの強い光です。暗い部屋では、よりまぶしさを感じやすく、寝つきも悪くしてしまいます。



寝る2時間前には  
スマホやゲーム機  
から離れよう

## 目が疲れる原因 3

### 目の疲れが取れていない

夜遅くまで起きていると、睡眠時間が足りず、翌日に目の疲れが残ってしまいます。



8時間は  
眠れるように  
早めに寝よう

## おしらせ



「歯の健康週間」

11月8日(火)～11月22日(火)



11月8日の「いい歯の日」に合わせて、「歯の健康週間」を実施します。  
1学期に実施した際と同様に、お家の人と一緒に「歯のみがき残しチェック」をお願いします。

方法についてのプリントや錠剤は、11月7日(月)に保健連絡袋に入れて配付します。

記録用紙については、今回から「ロイロノート」を活用して記録する方法を考えています。