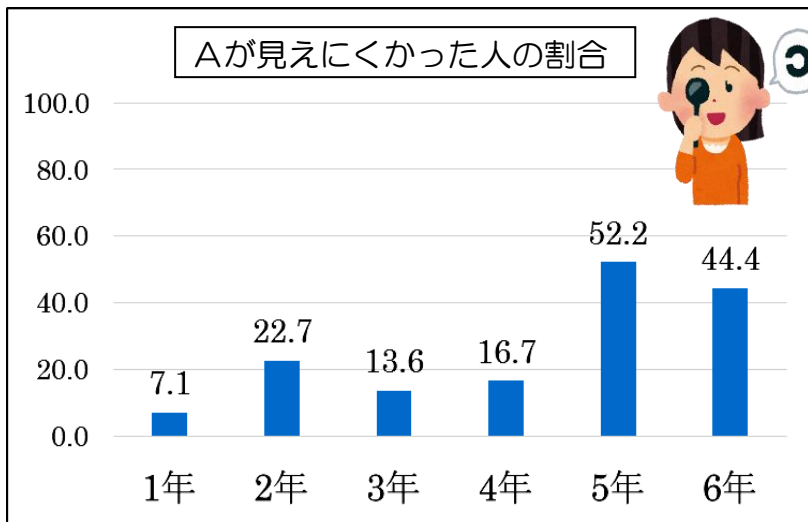


## ☆秋の訪れ

運動会、社会見学が終わり、気がつくと周りは秋模様です。校庭の木々も少しずつ色を変え、子ども達の服装も衣替えといった感じです。これからが秋本番。読書の秋、食欲の秋、**芸術の秋**、スポーツの秋などなど。お子さんとの充実した秋にしていだければと思います。



## ☆視力検査が終わりました



☆Aが見えにくかった人の中で、今回1学期より視力が下がったという人の割合が4割近くでした。また、見えにくいという人の低年齢化も見られました。

☆下記のような時は、視力低下が考えられますので、様子を見てあげてください。また、学校でも検査をしますのご連絡ください。

- \*目を細くして見る
- \*近づいてみる
- \*明るい戸外でまぶしそうにする
- \*上目づかいかや横目で見ると
- \*いつも目やにが出る



## ☆目の健康話

### ○まばたきと目の健康

私たち人間は、まばたきを1分間に20～30回しています。でも、テレビやゲームに熱中しているときは、半分以下に減ってしまうそうです。まばたきの回数が減ってしまうと、目がかわいて酸素や栄養が足りない状態になり、目が疲れやすくなったり、具合が悪くなったりします。テレビやゲームなどは時間を決めてするように子どもたちへの声かけをよろしくお願いします。



### ○目の疲れと回復方法

長時間のパソコン使用など、近くを見る作業をした後、目がチカチカしたり焦点を合わせにくくなったりしたことはありませんか。ひどい時は、目の充血や頭痛・肩こり、吐き気といった症状がでることもあるそうです。これらは「眼精疲労」と呼ばれ、OA機器が普及するにつれて多くの方に症状が現れるようになりました。眼精疲労を回復するには眉毛から、鼻の付け根、目の下の骨、こめかみを順に指の腹で押すとかなりスッキリします。但し、直接眼球を押さないようにして下さい。蒸したタオルを目の上に乗せるのも効果的です。一度、お試しください。



## ☆上着の調節をお願いします

10月は1年で特に気温の差が大きい時期です。朝は涼しくても、日中はとても気温が上がる日もあります。お子さんが自分で衣服の調節をすることができるよう、自分で判断できるよう声かけや上着+半袖または薄手の長袖など、調節がしやすい服装にしてください。

