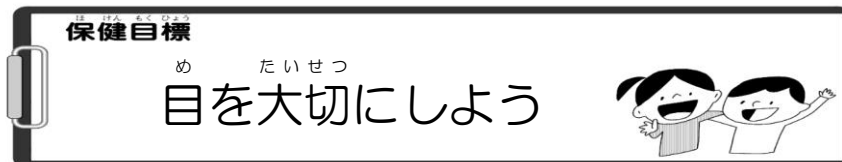




令和8年10月9日
台東区立谷中小学校



この夏は雨が多く、涼しい夏でした。9月も雨が多かったです。10月こそ、気持ちよく晴れた日が多いといいですね。晴れた日には外で思い切り体を動かしましょう。ゆったり読書や音楽を楽しむなど、心も体もリフレッシュできるとよいですね。

気温の変化に合わせて衣服を調節しましょう

▼▼▼気温と衣服の目安▼▼▼

25℃



半袖

20℃



長袖

15℃



長袖の上着

10℃



厚手の上着

休み時間や体育で運動すると暑いくらいですが、朝晩は涼しく、1日の気温差が大きくなってきました。暑くなったら脱げるように調節できるような服を選びましょう。

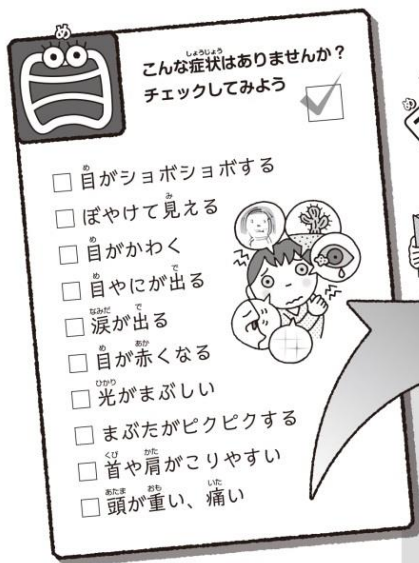
インフルエンザの流行がすでに始まっています。特に季節の変わり目は、体調を崩しやすい時期でもあります。こまめな手洗いを心掛け、睡眠を十分にとって規則正しい生活を送りましょう。ご家庭でも毎朝の健康観察をお願いします。

き り と り

保護者の方へ

今年度の学校保健委員会（はぐくみ会議）では、歯科校医の伊藤先生（伊藤歯科医院）の講話を予定しています。いつまで仕上げ磨きをするべきか、歯を磨きたがらないので困っている、矯正の開始時期、など悩みや質問がありましたらぜひお聞かせください。

10月23日（金）までに担任までご提出ください。（担任→保健室へ）



10月10日 目の愛護デー

タブレットやパソコン、ゲーム機器は皆さんの学びや楽しみを広げてくれる味方です。

でも、長い時間使いすぎたり、暗い場所で見たり、寝転んだ姿勢で使うと、視力が落ちるだけでなく様々な体調不良の原因になります。大切なのは、使い方です。家族で話し合い、自分に合った方法で上手に使いましょう。

目にやさしい 環境

- 本を読んだり勉強をするときは、部屋を明るく
- ノートや本に、直射日光があたらない
- 勉強をするとき、手もとに影をつくらない
- 前がみが目にかかっていない

目にやさしい 行動

- テレビやゲームは時間を決めて
- ゲームやスマホは30分ごとに10分休けい
- いつもしせいをよくする
- たっぷりすいみんをとる

目にやさしい 食べもの

とくに目にやさしい栄養は

アントシアニン	ルテイン	ビタミンA
目の疲れをとる	目をダメージから守る	粘膜を元気にする 見る力を守る

栄養のバランスを考えて食べるのも大事！

スマホの不適切な使用による 「急性内斜視」 に注意！

近くのものを見る時は、左右の目を内側に向ける筋肉が縮んで、「寄り目」のような状態になります。ところが、近くのものばかり見る生活を長く続けていると、この筋肉が縮んだまま戻らなくなり、片方の目が内側に寄ってしまうことがあります。これが「急性内斜視」で、とくにスマホを近距離で長時間見続けることによって、発症しやすくなるのではないかとされています。

急性内斜視になると…

ものが二重に見えたり、ものの立体感や遠近感がわかりにくくなったりします。



急性内斜視を防ぐために

- 一日のスマホの使用時間を短くする
- スマホを見るときは、画面から目を30cm以上離す
- 20～30分に一回はスマホから視線を外し、遠くを見るなどして休憩する

