



10月3日運動会では、全員で協力し、ケガや病気もなく笑顔で勇往邁進できましたね😊練習期間中の活躍も素晴らしかったです。ところで、10月10日は目の愛護デーです。最近子どもの近視が増えていて、世界的に問題になっています。視力が低下していると、将来目の病気にかかりやすくなってしまいます。今月のほけんだよりでは目に優しい生活を紹介しているので、一人にたった一つの体を大切に、今できることを取り組んでみましょう！

10月のほけんもくひょう 目を大切にしよう。



★2学期の視力検査の結果★

視力	昨年4月	今年8月
A(1.0以上)	10人	8人 ↓
B(0.7~1.0)	視力Aの人が少し減っています。視力は遺伝も関係していますが、生活しゅうかんで予防できることもあるそうです。	
C(0.3~0.7)		
D(0.3以下)		

外遊びが目にいい？！

外遊びで体力がつくことはイメージしやすいですが、実は、外遊びをたくさんするの方があまりしない人に比べて視力が良いと言われています。屋外は内に比べて100倍も明るく、視力の低下をおさえるために十分な明るさがあるからだそうです。秋は気候が良いのでたくさん外遊びをしてくださいね。

ルクス：明るさの単位。大きいほど明るい。→

脊振登山のじゅんびをしよう

16日(金)は脊振山登山です。学校以外で全校で過ごす時間、楽しみですね。

・「早ね・早おき・朝ごはん」前の日だけでなく、毎日こころがけましょう！

・「服そうチェック」靴のサイズはあっていますか？

つま先に少し余裕があって、甲が密着している靴がぴったりサイズです。

・「お弁当・水分」水分は多めに。食物は、人それぞれ量や体質などが違うので交換はしません。事前に準備を整えて、楽しい登山にしましょう！



EYEケア(目に優しい)習慣

★電子端末を使う時★

①画面から30cmはなして使う。

②30分使ったら20秒休憩する。たとえば…



③明るい部屋で使う。

④ねる1時間前からは使わない。

教室・お部屋

1,000ルクス

日なた
100,000
ルクス

日かげ

10,000ルクス

