



おうちのひととよみましょう。



今日は、「目の愛護デー」ですね。目を大切にしようという日です。朝の「にこにこタイム」でもビデオを観て目について学んだと思います。  
10月15日(月)から、今年度2回目の視力検査を行います。高学年になるにつれてB以下が増えていきます。目にやさしい生活を心がけて、視力低下を防ぎましょう。

視力が新たにB以下になった人、B以下でまだ受診がすすんでいない人には、お知らせを配付します。学校の検査は、おもに黒板の字が見えるかどうかを調べるものです。詳しい検査は眼科です。必要がありますので、お知らせをもらわれたら、早めに受診をお願いします。  
今年度一度受診をしている人には、B以下でもお知らせは配付しませんので、定期検査

は各家庭でお願いします。

**長い前髪 気を付けて**

- 見えにくい  
前髪がじゃまになって、まわりがよく見えません。それに、まわりの人からも、あなたの顔が見えにくいのです。
- 気が散りやすい  
いつも前髪が気になって、ものごとに集中できません。
- 目にはばい菌が入りやすい  
髪の毛の先が目に入ったり、髪が気になって目をこすったりするので、ばい菌が入りやすいのです。

こんな困ったことが起こらないよう、前髪は、目にかからない長さで切っておきましょう。

**目が困っています**

ゲームのしすぎ

本やノート、テレビに近づきすぎ

明るすぎ  
暗すぎ

目は、起きている間、ずっと休まず、働き続けています。目が困るような使い方をし続けていると、今はよく見えていても、やがて視力が下がり、今度は、あなたが困ることになります。

**目を守るルールをつくらう**

- ★ゲームは、1日合計30分まで\*
- どこでも、ゲームを持って出かけるのはやめましょう。
- ★勉強や読書は、見やすい明るさと、正しい姿勢を心がけよう。

## お知らせ(1年生~3年生の保護者様)

### 学校のけがと「子ども医療費助成制度」の利用について

八代市では、平成25年10月診療分より「子ども医療費助成制度」の対象年齢が小学3年生(満9歳に達する日以後最初の3月31日までの間にある者)までに拡大しました。

しかし、学校管理下における災害がおきた場合、これまで通り、災害給付を行っている「日本スポーツ振興センターの災害給付制度」を「子ども医療費助成制度」より優先して利用してよいとのことです。

ですから、お手数にはなりますが、病院では現金でお支払いいただき、学校に申請していただければ、数か月後に現金が支給されます(1割増しになります)ので、よろしくお願いします。



## 気温の変化に合わせて 衣服を調節しましょう。

秋になり、朝晩が冷える日が増えてきました。これからは、もっと気温差が激しくなります。朝は上着を着てきて、暑くなったら脱ぐなど、自分で衣服の調節をしましょう。そして、風邪に負けないからだを作るために、できるだけ、薄着でがんばりましょう!



### こんなとき、どうする?

- ★砂が目に入った!  
目に入った砂は、目薬を多めにさしたり、水の中で目をパチパチとしたりすることで、うまく流し出せることがあります。しかし、まぶたの裏に入りこんでしまった場合は、角膜にすり傷を残すこともありますので、早めに眼科を受診しましょう!
- ★目にボールが当たった!  
ぬれたタオルなどで冷やします(氷は冷えすぎます)。充血やまぶたの腫れ、痛みもなく、見え方にも異常がないような場合でも、目の奥には打撲による異常(網膜剥離など)が起きていることがあります。念のため眼科を受診しておくといいでしょう。



すまいる大作戦の結果が裏にあります! ぜひご覧ください。