



10月15日
 いわのしょうがっこう
 岩野小学校
 ほけんしつ しろかわ
 保健室 白川

10月も半ばを迎えましたが、まだまだ暑い日が続いていますね。まだ、ほとんどの人が半袖で過ごしていますが、来週からは、気温がかなり下がるようです。今週末に衣替えをして、寒さに備えておくと良さそうですね。



寒くなってくると体調を崩しやすくなってくるので、早寝早起きをして生活リズムを整えて、寒さに負けない体をつくっていきましょう。

目はたくさんのもに守られている！

まゆげ

おでこから流れてきた汗をキャッチして、あせが目に入ることを防いでいる。

まつげ

目にほこりが入ることを防いでくれるよ。

まぶた

目に何か当たろうとするときや、入ろうとするときに、パチッと閉じて目をまもってくれるよ。

なみだ

目をうるおして、目にほこりやごみなどがつくことを防いでくれるよ。

自分にできる方法で大切な目を守ろう！

☆タブレットやスマホなどは、**30分**に

1回は使うことをやめ休けいしよう！

☆タブレットやスマホなどは、**明るい場**

所で使おう！

☆**前髪**が目にかからないようにしよう！

ロート製薬

みんなでやろう！目のストレッチ

<https://jp.rohto.com/kidseye/stretch/>

このサイトには、簡単にできる

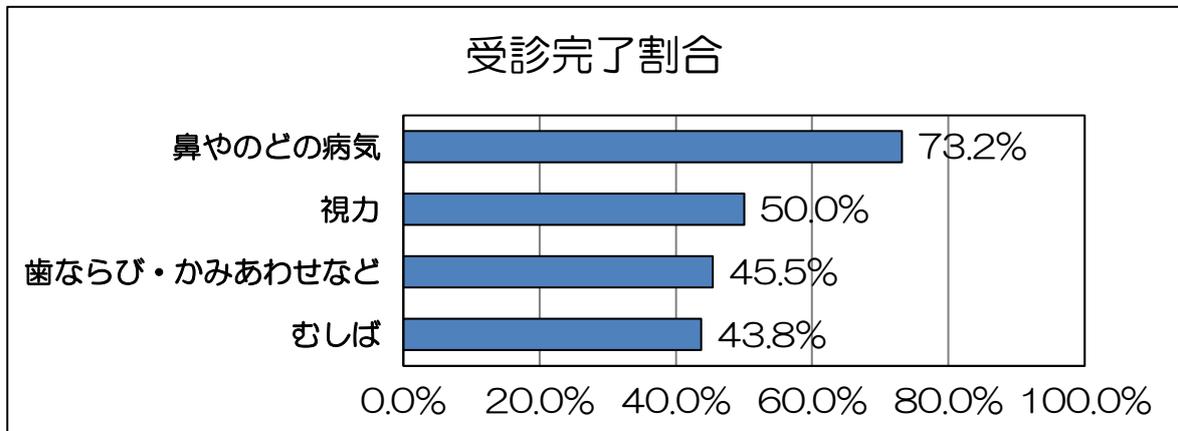
目のストレッチがのっているの

で、ぜひやってみてね！



保護者の皆様へ

受診状況について



10月14日時点での受診状況です。例年より早いペースで受診が進んでおりますが、目や歯については、受診率が半分程度となっております。

視力は学校生活、特に学習を進めるにあたってとても影響が大きいものとなりますので、早期の受診をお勧めします。

歯科関係についても、受診をしなければ完治しないものも多くあります。特にむし歯は、自然に治癒することはありませんので、可能な限り早期に受診をしていただくようお願いいたします。また、歯科関係の疾病や異常について未受診のお子様には、11月8日「いい歯の日」に合わせて再度受診勧告を配付させていただきます予定としております。

早期の受診にご協力よろしく申し上げます。

講演会（オンデマンド形式）のお知らせ

水上村内学校健康教育委員会で、毎年行っている健康教育講演会ですが、今年度は、オンデマンド形式（動画配信）で実施することとなりました。

今年度は、熊本大学病院の上土井貴子先生に、規則正しい生活リズムを身につけることがなぜ重要なのかを詳しく！分かりやすく！お話をいただいております。私自身も視聴し、早寝早起きや朝食の重要性、タブレット等の使い方について多くのことを学ぶことができました！

詳細については、本日配付しているチラシ又は11月の水上村広報をご覧くださいければと思います。どなたでも、期間中いつでも、無料でご覧いただくことができます。30分程度の動画になりますので、気軽にご覧いただければと思います。