

# オアシス

保健だより 10月号

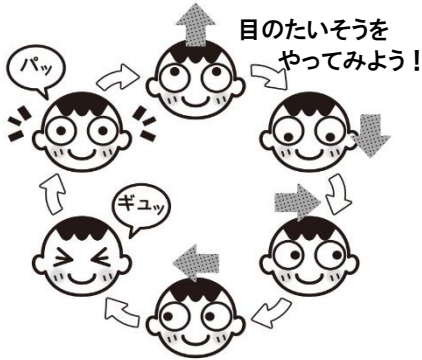


残暑が厳しく大型台風もやってきて心配しましたが、ようやく朝晩が過ごしやすくなってきましたね。「読書の秋」「芸術の秋」「スポーツの秋」「食欲の秋」などと言われるように、秋は何にでも取り組みやすい季節です。夏の暑さで疲れた心と体をリフレッシュしましょう。

## 目にやさしい生活を心がけよう！

### 勉強や読書をするときは

- 本やノートから目を30センチ以上離す。
- 背筋をのばして、姿勢に気をつける。
- 部屋を明るくする。
- タブレットをするときは1時間ごとに休む。



目のたいそうをやってみよう！

### 日常生活では

- 前が目が目にかからないようにする。
- 目を休ませるために、すいみんを十分にとる。
- バランスの良い食事で、目にも栄養を与える。
- 遠くの景色をながめて、目の筋肉をリラックスさせる。

### ゲーム・スマホの時間は少なめに！

- 画面を長時間続けて見ないようにする。
- ゲーム・スマホは1日1時間までにする。

## 痛い だるい...目の疲れ、原因は？

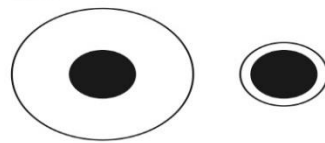


## 見え方のフシギ 目の「さっかく」

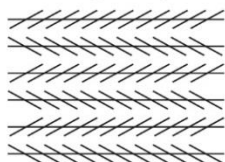
A タテの線とヨコの線は同じ長さ？



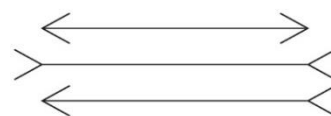
B まん中の●は同じ大きさ？



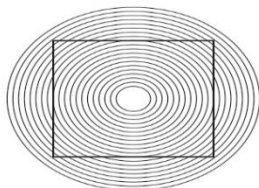
C 長いヨコの線はすべてまっすぐ？



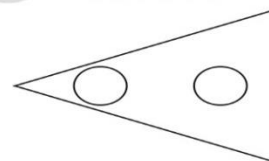
D 3本のヨコの線は同じ長さ？



E □はゆがんでいない？



F 2つの○は同じ大きさ？



A～Fのこたえはすべて「はい」です。どう見えますか？

保護者の皆様へ

日頃は、新型コロナウイルス感染症対策をはじめとするお子様の健康面について、ご理解ご協力ありがとうございます。新型コロナウイルス感染症について、感染状況は少し落ち着いてきましたが、まだまだ油断できません。今後も引き続き、以下の3つのことをお願いいたします。

- ① 発熱やのどの痛みがある場合は自宅で休養してください。同居のご家族の体調不良も同様です。
- ② 感染が判明した場合、又は濃厚接触者になった場合は学校に速やかに連絡してください。
- ③ 引き続き、ご家庭でのお子様の健康観察、検温等、感染症対策をお願いいたします。

～ 教育相談のお知らせについて ～

2学期に入ってお子様の様子はいかがですか。ご家庭で気になること、また学校生活で心配なことなどあるとき、学校で相談できる場として教育相談を実施しています。本校では、スクールカウンセラー、スクールソーシャルワーカーが、お話を聞いてくださいます。保護者だけのご相談、親子でのご相談等も可能です。ご希望がありましたら、学級担任又は保健室までお気軽にご連絡ください。

〇〇先生：10月11日(火)13:30～17:20、10月25日(火) 8:40～12:30、  
11月15日(火) 8:40～12:30、11月24日(木)13:30～17:20

□□先生：毎週金曜日



# ～ランチルームよい～

10月給食目標

Q. **好ききらいをしないことが大切なのはなぜ？**

「好き嫌いなく食べよう」

A. 苦手な食べ物の中にも大切な栄養素が含まれています。栄養素は体内でさまざまな働きがあります。好きなものだけ食べていては、栄養が偏ってしまうこともあるので、苦手なものも食べられるようがんばりましょう。



## 知っていますか？ 五大栄養素の働き

