

# ほけんだより 10月

10月10日は目の愛護デー

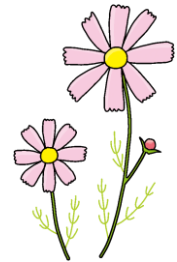
天伯小学校  
令和5年度  
NO. 8  
10月2日(月)



<http://www.tovoh.ashi-c.ed.jp/tenpaku-e>

夏の暑さがだんだんとおさまり、秋らしくなってきました。朝晩は冷え込む日もあるので、衣服で上手に体温調節をしましょう。

10月10日は「目の愛護デー」です。日ごろから、目にやさしい生活ができていますか？みなさんの生活点検を見ていると、まだまだメディアの時間が長い子が多くいます。夜はなるべく早くねて、目を休ませてあげましょう。



10/10(火)~10/13(金)

メディアコントロール  
週間です!



10月10日の「目の愛護デー」と「天伯小ノーメディアDAY」にちなんで、10月の第2週目を「メディアコントロール週間」とします。

今回は、クラス対抗でメディアコントロールに取り組みます。対象学年は、3~6年生です。各自でメディアプランを立て、メディア使用が1日2時間以内になるように生活しましょう。クラスの80%以上の子が、メディア利用を1日2時間以内にできたら1ポイントずつ加算します。

4日間で一番ポイントをためたクラスが優勝です!

## 【やりかた】

- ①メディア使用が1日2時間以内になるように、帰宅後の「おきかえメディアプラン」を立てよう。
- ②立てたプランをもとに、メディアコントロールをしながら過ごそう。
- ③メディア使用を1日2時間以内にできたら、イラストに色をぬろう。
- ④次の日の健康観察のときに、クラスで目標を達成できた人数を数えて、保健室へ報告しよう。

## 保護者の方へ

### 二次歯科健診のお知らせ



10月16日(月)に歯科二次健診を行います。対象者は、6月の健診でCO(要観察歯)、GO(歯周疾患要観察)と診断された子です。ただし、「CO・GOがあったが、すでに指導や治療の完了報告がある場合は対象から除外」となります。

二次歯科健診の対象者に限らず、まだ医療機関を受診されていない場合は、早めの受診をお願いします。また、すでに医療機関を受診され、ご家庭に「歯科健康診断結果のお知らせ(受診報告書)」がありましたら、保護者の方で記入のうえ、早急に学校までご提出ください。



かつ ほけんもくひょう  
**10月の保健目標**  
 め たいせつ  
**目を大切にしよう**

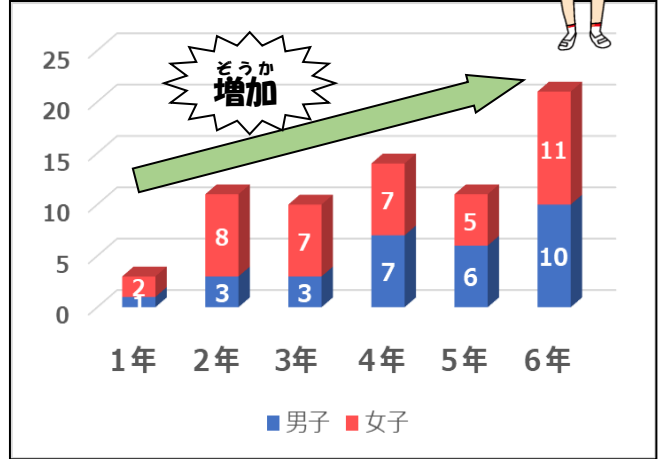


てんぱく こ しりよく ようす  
**天伯っ子の視力の様子**

9月の健康の日に実施した「定期外視力検査」の結果です。右のグラフは、視力がB・C・Dの子と、メガネを使用している子の合計人数を表しています。

学年が上がると、人数が増えていることがわかりますね。また、5月の視力検査結果と比較しても人数が増えています。

メディア利用のしかたに気を付けて、目を大切にできるとよいと思います。



し め やくわり  
**知っていますか？目の役割**

**まぶた**

まばたきをして、目にゴミが入るのをふせいだり、目が乾燥するのをふせいだりする役割があります。

**まゆげ**

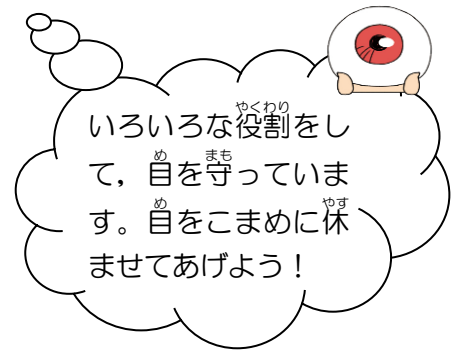
目に汗が入るのをふせいだり、日ざしが強いときに、目元にかげを作ったりする役割があります。

**なみだ**

目の乾燥をふせいだり、目に入ったゴミを洗い流したりする役割があります。

**まつげ**

目にゴミが入るのをふせぐ役割があります。



た め た もの  
**食べよう！目によい食べ物**

**ビタミンA**

→なみだを作るときに活やくします。



**ビタミンB1**

→視力の低下をふせぐ効果があります。



**ビタミンB2**

→目の充血や疲れを回復します。

