



2学期が始まって、1か月が過ぎました。SOPの緩和も進み、学校での活動の幅が少しずつ広がってきました。ペスタスパンの練習も始まっています。校内は、子どもたちの歌声や楽器を練習する音がたくさん聞こえてきます。今まで学校内で必要な対策を取り続けてきたから、この現状があると考えています。今後も必要な感染症対策御協力をお願いいたします。

目の健康について考えましょう！

長い前髪に要注意！！

気がついたら伸びすぎている、おしゃれなどなど長い前髪の理由は人それぞれですが、健康によく影響を与えています。



①見えにくい！

周りが見えにくいだけでなく、周りの人からもあなたの目が見えにくい。目は心の窓。気持ちが伝わりにくいこともあります。

②疲れやすい！

視界の中を髪の毛がちらちら動くと、その度に焦点を合わせようと目の筋肉が働きます。目の疲れは、肩こり頭痛の原因にもなります。

③気が散りやすい！

前髪をよけながら、本を読む、なわとびをする。物事に集中できません。

④目にバイキンが入りやすい！

髪の毛の先が目に入ったり、髪が気になって目をこする回数が増えたりします。目にバイキンが入って結膜炎などの目の病気の原因になります。



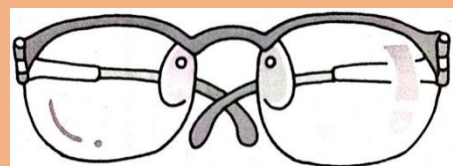
前髪が目に入らないように切ったり、ピンで留めたりする工夫が必要です。特に体育の時は安全を確保するために、髪の毛を結び、前髪もすっきりとさせましょう。

御家庭でも声掛けをお願いします。

定期的にメガネチェックを！

メガネは視力を矯正する大切な道具です。チェックポイントを知り、定期的に確認しましょう。

- ①ガラス部分の傷の有無。
- ②メガネをかけた時に瞳の位置がメガネの真ん中にきているか。
- ③まつ毛がレンズに触れていないか。



レンズを傷つけたり、フレームをゆがめたりしないコツは、「外す時は両手で」「使わない時はケースに」です。

メガネの異常は視力をきちんと矯正できない、かけた時の不快感、目の疲れにつながります。

低学年の時は自分でチェックできません。お家の方が見てあげてください。レンズの汚れは朝の洗顔時にきれいにする習慣を付けましょう！

生活の中で視力チェック！！

普段の生活の中でこんなしぐさがあったら、要注意です。視力の低下を疑い、眼科で視力検査をしましょう。

- テレビに近づいて見る。
- 本に顔を近づけて読む。
- 目を細める。
- 頭を傾けて物を見る。
- ボールを受けるのが苦手。



10月の保健行事予定

10月	18日(火)	聴力検査	中学部2年
	19日(水)	聴力検査	小学部4年1組
	20日(木)	聴力検査	小学部4年2組
	21日(金)	色覚検査	小学部2年1組
	25日(火)	色覚検査	中学部2年
	26日(水)	色覚検査	小学部2年2組
	27日(木)	色覚検査	小学部2年3組

★臨時の検査なので、休み時間に実施します。

★事前に行った調査で希望した児童生徒が対象です。

その他の学年で色覚検査を希望される場合は、担任を通じて保健室までお知らせください。今まで、色覚検査を行う機会がなかった方が対象です。御理解、御協力のほどよろしくお願いいたします。



傷害保険について

学校の管理下（登下校中のバス、校外学習、宿泊行事を含む）でけがをして、病院を受診した際は、学校保険が適応されます。詳細は学校要覧を御確認ください。その際は、書類をお渡しますので、担任を通して保健室までお声かけください。

★ 体に関する豆知識 ★

「利き目」を知っていますか？

利き手、利き足があるように、目にも「利き目」があります。左右どちらかの目をよく使って物を見えます。調べ方は...

- ① 数メートル離れたところにある物を見る（壁の時計など）。
- ② 見続けてから見ている物を指さす。
- ③ この状態で左目を閉じ、右目で見ると、次に反対側も同じようにする。
- ④ 指さしがずれない方が利き目です。両方が少しずつずれる場合は両利きです。

