

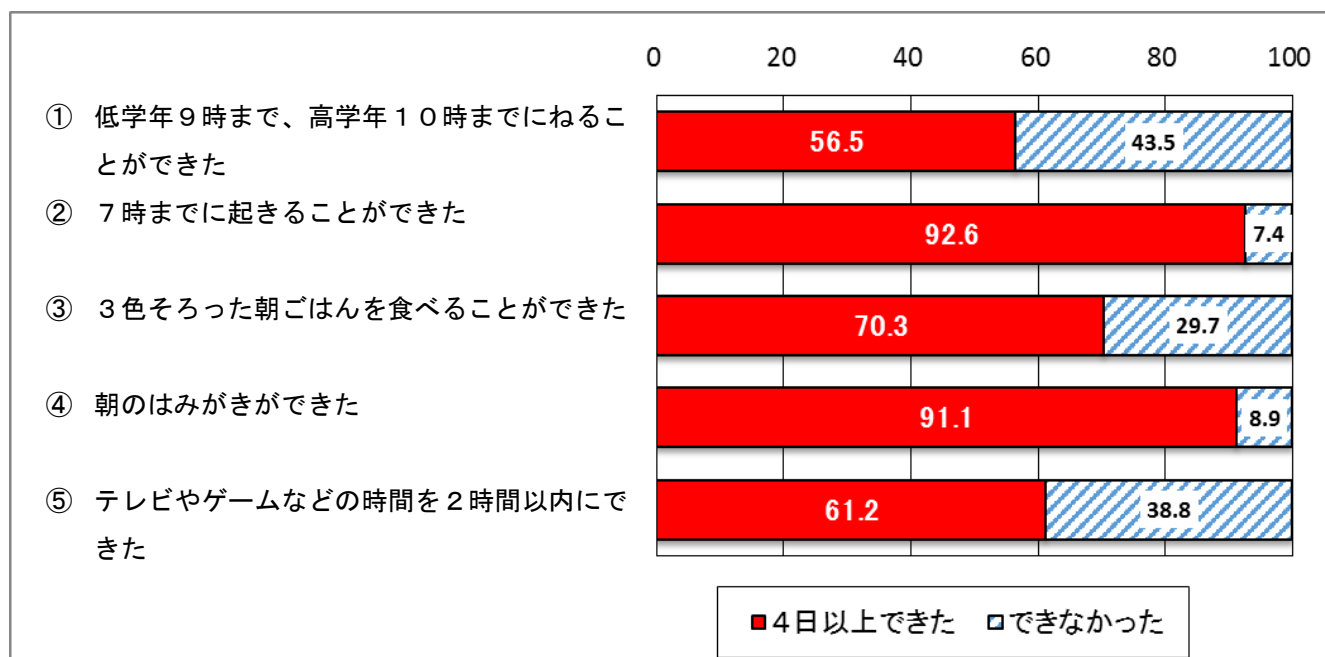


令和2年10月1日
春日井市立出川小学校
No. 6

すごしやすい季節になってきましたね。しかし、朝や夜と昼間の気温差が大きく、体調をくずしやすい時期でもあります。きそく正しい生活をしたり、調節しやすい服そうをして、体調をくずさないように気をつけましょう。

おはようカードの結果発表！

9月7日～11日に行った「おはようカード」の結果を発表します。グラフは、1～6年生全体の結果です。



7時までに起きたり、朝のはみがきをした人は、どちらも90%をこえていました。しかし、低学年9時まで、高学年10時までに寝ることができた人は、約57%しかいませんでした。

すいみんは、体と心を休めたり、体を成長させてくれたりする、大切なものです。すいみん時間が短いと、疲れが取れませんし、体調をくずしてしまうかもしれません。忙しい日もあるとは思いますが、なるべく早く布団に入るようにしましょう。

<10月の保健行事>

10/1 (木) 歯科検診 1.2年・特別支援学級 10/5 (月) 内科検診 2年
10/21 (水) 内科検診 6年・特別支援学級 10/29 (木) 就学時健康診断

がつ

か

め

あいご

10月10日は目の愛護デー

～ふせごうドライアイ～

「ドライアイ」は、パソコンやゲーム、スマホの使いすぎなどによる目のふちようで、涙が少なくなったりすることでおこります。目が「つかれやすい」「ゴロゴロする」「かわいた感じがする」「痛い」「かゆい」、ふだんの生活の中で、こんなしょうじょうがある人は気をつけましょう。ほうっておくと、目の病気などにもかかりやすくなってしまいます。

こんな生活習慣の人は気をつけて！

☐ パソコンやスマートフォンを長時間使ったり、ゲームをしたりすることが多い

☐ エアコンを使う部屋ですごすことが多い

☐ 夜ふかしすることが多い



ドライアイをふせぐコツ！

☐ パソコンやスマートフォンを使ったり、ゲームをするときは、まばたきをするようにして、休けいもとる。

☐ パソコンの画面は、目線より低くして、目の乾燥をふせぐ。

☐ エアコンの風が目にあたらないようにする。

