

- め たいせつ  
・目を大切にしよう
- しせい ただ  
・姿勢を正しくしよう



ひ く すこ はや なつ お すこ ちか かん きせつ がつ はい  
 日が暮れるのが、少しずつ早くなり、夏の終わりが少し近づいているのを感じる季節になりました。10月に入  
 り、知念スポーツ祭に向けて、子どもたちの練習も始まりました。元気に活動を行えるよう、毎日、朝ごはんはしっ  
 かり食べて、登校しましょう。



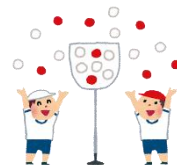
## からだ つよい体をつくろう



さい れんしゅう はじ ほうかご ぶかつどう たいいく じゅぎょう かつやく おも ひと  
 スポーツ祭の練習が始まりました。放課後の部活動や体育の授業で、もっと活躍したいと思っている人もい  
 でしょう。でも、毎日、運動をがんばるだけでは、なかなか体が強くないかと思っっている人もい  
 かもしれません。  
 うんどう つか からだ きんにく かいふく じゅうぶん えいよう すいみん ひつよう  
 運動によって、疲れた体（筋肉）を回復させるためには、十分な栄養と睡眠が必要です。

ごはんやパン、麺だけでなく、体をつくる材料になるたんぱく質（肉や魚）や体の調子を良くするためのビタ  
 ミンやミネラルが多い野菜、果物、海藻なども食べるようにしましょう。

また、寝ている間に成長ホルモンが出ますが、これも、より良い体づくりに  
 欠かせません。ぐっすり眠って、体を回復させるようにしましょう。元気に運動を  
 楽しむことができるといいですね。



10月10日は「目の愛護デー」です。目を大切にしていますか？目を使いすぎていませんか？  
 私たちの目は、近くのものを見るとき、よく見えるように筋肉を緊張させてピントを合わせています。つまり、  
 パソコンやスマートフォンを見ている間、ずっと目は緊張したままなのです。

大切な目に疲れがたまらないよう、次のことに気を付けましょう。

- ①目が疲れたら、軽く目を閉じて休ませる（1時間ごとに10～15分くらい）
- ②テレビやモニター画面は目の位置より下にする
- ③目の周りを軽く押してマッサージする
- ④ときどき遠くを見る（窓の外をながめるといい、まぶしいものは見ないようにしよう）



### 保護者の方へ

1学期の視力検査で、裸眼視力や矯正視力が1.0未満だったお子様には、  
 受診をお勧めしています。受診をしていない場合（特に、視力が0.6以下：C判定、D判定）は、早めの受診をお願  
 いします。C及びD判定で未受診のお子様には、再度、学校より受診をお勧めするお知らせを配布いたします。

また、今年度の視力検査において、視力がC及びD判定を受けた児童には、株式会社オウンデイズさんより、眼  
 鏡のクーポン券が配布されています。こちらのクーポン券の使用期限は、11月30日までとなっています。詳しく  
 は、クーポン券をご確認ください。

