

- 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 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



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ます。でも、毎日、運動をがんばるだけでは、なかなか体が強くなれないと思っている人もいます。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ますよね。



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。

