

- 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

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、知念小中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、早寝早起きで体調を整え、毎日、朝ごはんをしっかり食べてから登校しましょう。また、10月に入り、新型コロナウイルス感染症に罹患する児童が数名出ており、発熱でお休みする児童も増えてきています。登校前に体調がおかしいなど感じるときには、検温するなどお子さんの体調管理をお願いします。

スマホの不適切な使用による

「急性内斜視」

に注意！

近くのものを見るときは、左右の目を内側に向ける筋肉が縮んで、「寄り目」のような状態になります。ところが、近くのものばかり見る生活を長く続けていると、この筋肉が縮んだまま戻らなくなり、片方の目が内側に寄ってしまうことがあります。これが「急性内斜視」で、とくにスマホを近距離で長時間見続けることによって、発症しやすくなるのではないかとされています。



急性内斜視になると…

ものが二重に見えたり、ものの立体感や遠近感がわかりにくくなったりします。



急性内斜視を防ぐために

- 一日のスマホの使用時間を短くする
- スマホを見るときは、画面から目を30cm以上離す
- 20～30分に一回はスマホから視線を外し、遠くを見るなどして休憩する



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、1学期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。

＊教室のエアコンが寒いと言って、上着を借りに来る子が増えています。席の場所によっては、寒い場所もあるようです。お子さんが室内の寒さを訴えている場合は、脱ぎ着ができる上着を持たせて下さいますようお願いいたします。