



いわくにしりつ み わしょうがっこう
岩国市立美和小学校
令和7年10月7日

お家の人と一緒に読みましょう。

昼間の気温も下がり外遊びができる日が多くなりました。朝晩は涼しく日中との寒暖差が大きい今の時期は気温差に体が慣れず体調を崩しやすく感染症も流行り始めます。服装を上手に調整して元気に過ごしましょう。

いよいよ土曜日は運動会ですね。みなさんの輝く姿をお家の人や地域の方にたくさん見てもらえるよう、前日は早めに寝て心と体の調子を整えておきましょう。



10月10日は
目の愛護デー



数字の10を横にすると眉毛と目に見えることから、10月10日は「目の愛護デー」と言われています。みなさんは目を大切にする生活ができていますか？

2学期のすこやかチャレンジは
10/13(月)～19(日)に行います。早寝早起き朝ごはんを心がけて、自分の体を大切に過ごしましょう。

目によくない行動は？

① 暗い部屋やベッドのなかでスマホを見る



② 寝転がって本を読む



③ 近い距離でテレビを見る

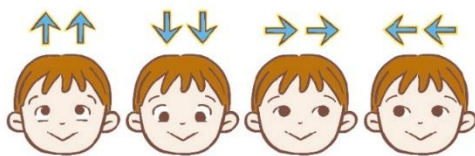


④ 前髪が目にかかる



目が疲れたときは...

近くのものを見るとき、目の筋肉に力を入れてピントを調整しています。その状態が長く続くと目が疲れてしまいます。でも目の疲れを和らげる方法があります。



目を動かす

上下左右に目を動かしましょう。近くと遠くを交互に見てもOK。



目を温める

ホットタオルなどを目にあてましょう。



遠くを見る

窓の外など遠くを見ましょう。特に山や木など緑を見るのがオススメ。



～保護者の皆様へ～

10月16日(木)に耳鼻科検診(1年、5年のみ)が予定されています。対象学年には先日お知らせの文書を配布していますので、ご確認ください。