

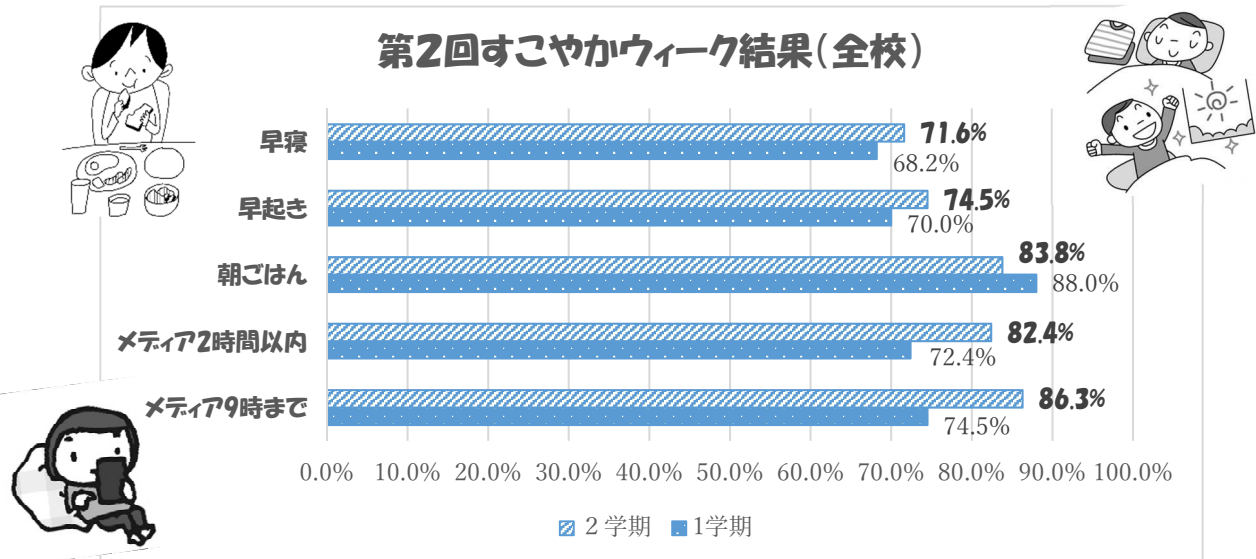


すこやかウィークへのご協力ありがとうございました！

お忙しい中、「第2回すこやかウィーク」の取組にご協力いただき、ありがとうございました。今回は、前回に比べて達成率が改善された項目がほとんどでした。特に、「メディア9時まで」の項目が、前回に比べ、11.8%と大きく上昇していました。メディアの終了時刻を決め、それに合わせて帰宅後の生活が見直されたようです。メディアの使用時間が短くなったことで、早寝、早起きの習慣ができ、他の項目も達成率が上昇しました。今回から、メディアにテレビは含みませんでした。テレビも含めてチャレンジをした子や、1週間ノーメディアで過ごした子など、目標を少し高くして、チャレンジしている子もいました。子どもたち一人一人がしっかり意識して取り組んでいることが分かり、とても嬉しいです。

今回の重点は「早寝早起き」でした。よく眠ることで、身体の病気に対する抵抗力がアップすると言われています。これから寒い季節がやってきます。体調を崩しやすくなったり、感染症が流行る時期にもなります。睡眠時間を確保することは、様々な感染症の予防になります。すこやかウィークが終わっても、「早寝早起き」を意識しましょう。今後のご家庭でのご協力をよろしくお願いいたします。

また、今回から各学年のすこやかウィークの結果について随時学年だよりに載せていきます。そちらも目を通していただきますようお願いいたします。

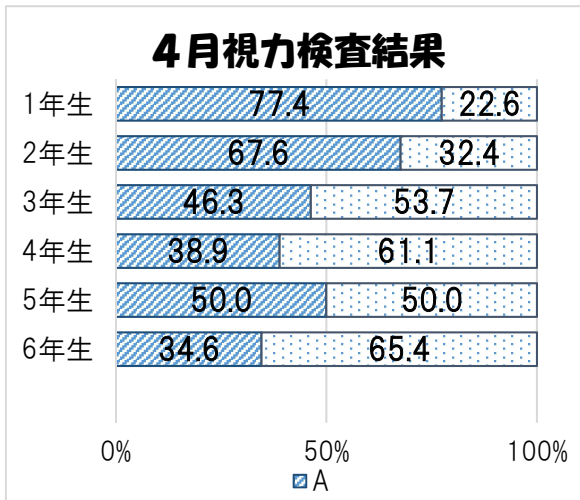


※グラフは5日中4日以上〇だった人の割合です。

10月10日は目の愛護デーです

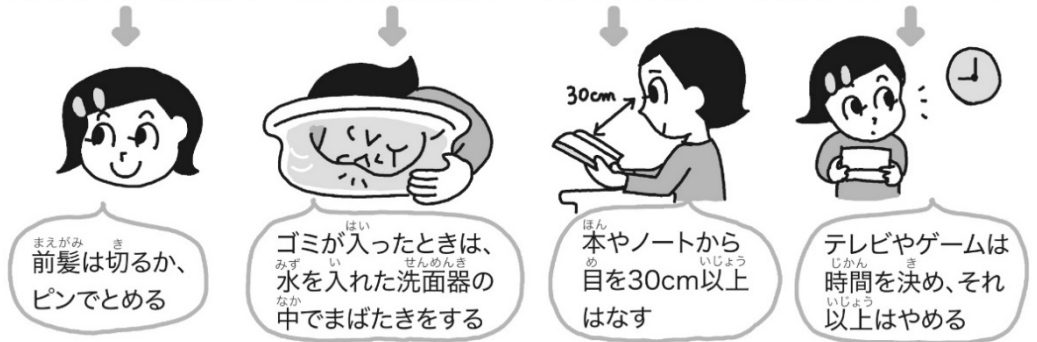
「1010」を横に倒すと、眉と目の形に見えることから目の愛護デーとされています。一生使う大切な目。この機会に、目に優しい生活を心がけましょう！

右のグラフは4月の視力検査の結果をまとめたものです。学年が上がるにつれてA（1.0以上）の人が減っていることがわかります。黒板の字が見えにくいなどの症状があったら早めに眼科を受診しましょう。



目にやさしい生活をしよう

目にかかっていませんか？ こすっていませんか？ 近づきませんか？ 長時間になっていませんか？



ICT 使用時の健康について

子どものICT機器のタブレット活用が増えるなか、「姿勢の悪化」「ドライアイ」「視力の低下」などの健康被害が懸念されています。学校でも子どもたちに正しい姿勢や適宜目を休めることなどを指導し、健康に留意しながら活用を進めているところです。ぜひ、おうちでもお子さんに以下の点のご指導をお願いします。

