



R5. 10. 6

No. 6

きたいばらきしりつせきなみしょうがっこう
北茨城市立関南小学校

すごしやすい季節となりましたが、朝晩と日中の気温差が大きいためか、風邪をひく人も増えています。

今月は、さまざまな行事が予定されています。上着で上手に調節して、体調を崩さないように気を付けましょう。また明日からの連休、感染症や事故などにも気を付けて過ごしましょう。



上着で上手に調節しよう

普段から、目に優しい生活を心がけよう

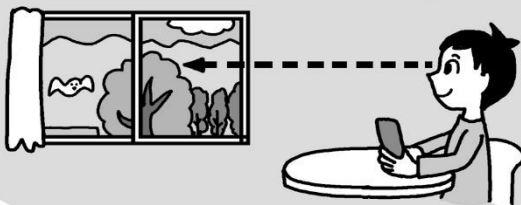


前髪は目にかからないように 長時間のテレビ・ゲームはNG 正しい姿勢・環境で勉強する

目が疲れたらゆっくりと遠くの景色を眺めると目の筋肉がほぐれて楽になりますよ

【20-20-20ルール】を知っていますか？

20分ごとに、20秒間、20フィート
(約6m)離れたものを見て、
目を休ませます



※パソコンやスマートフォンなどを長時間使用することによる眼精疲労を軽減する方法として、
米国眼科学会が推奨しているものです。

秋の花粉症？



原因はブタクサ、よもぎなども。目がかゆい、鼻水が出るなどの症状がある人は、一度病院で検査をしてみよう。

保護者の皆様へ ～色覚検査のお知らせです～

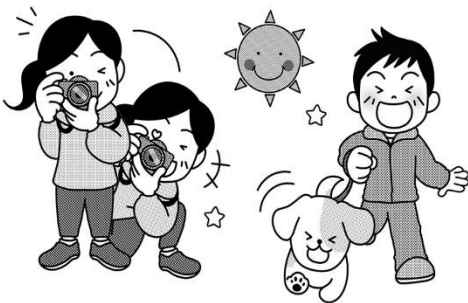
以前は、健康診断で4年生が行っていた色覚検査ですが、平成15年度より健康診断の必須項目から削除され、実施しておりません。しかし、平成26年に学校保健安全法施行規則が一部改正されたことを受け、希望する児童には検査を実施できることになりました。つきましては、検査を希望される場合は、10月末までに連絡帳等で担任までお知らせください。「色覚検査申込書」をお渡しします。



なお、検査は個別に行い、プライバシーに配慮して実施します。結果は、後日文書にてお知らせいたします。色覚検査につきまして、ご質問やご不明の点などございましたら、保健室までご連絡ください。

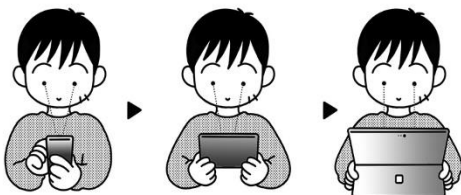
※4月の視力検査で精密検査を勧められた方で、まだ受診をされていない方は、できるだけ早く眼科受診をお願いいたします。用紙をなくしてしまった場合は、再発行いたします。また、再検査の希望があれば実施しますので、連絡帳等で遠慮なくお知らせください。

おくがいかつどう
屋外活動を増やす。



いちばんのおススメ♪

おお がめん
できるだけ大きな画面で。

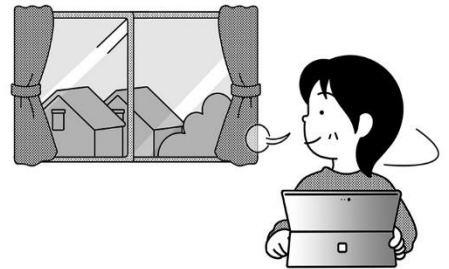


よこづか
スマホは横使いが おススメ♪

コロナ禍で
近視が急増!?

やってほしいこと
近視予防のために、

ときどき とお
時々、遠くをながめる。



がめん から め はなす じかん つく
画面から目をはなす時間を作ろう♪

あか へ や
明るい部屋で。



てもと へ や ぜんたい あか
手元だけじゃなく 部屋全体を明るく♪