

☆おうちのかたといっしょによんでください☆



令和6年10月7日
北区立滝野川第三小学校
校長 関口 泰正
主任養護教諭 大塚 さおり

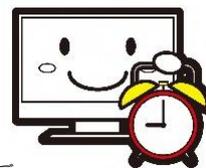
「暑い」から「寒い」へ …季節の変わりめです



むし暑い日が毎日のように続き、みなさんと一緒に気をつけながら
きびしい暑さとたたかってきた夏が終わって、ようやく秋の気配が感じられる
ようになってきました。さわやかで過ごしやすい日が多くなり、暑すぎず、
寒すぎず、外を歩いていても気持ちが良いですね。

また、一日のうちの気温の差が大きいことも秋の特徴です。「暑くなったらぬぐ」
「寒くなったら着る」ことができるように、上着で調節しながら過ごせるとよいと思
います。気候に合わせた服装の調節も、病気の予防につながる大切なことです。天気
予報（気温）を毎日チェックしたり、おうちのかたと相談したりして、その日にどん
な服装で登校するか、考えて選べるとよいですね。体の調子をくずさないようにし
ながら、秋を楽しく過ごしましょう！

10月10日が何の日か知っていますか？



10月10日は、横にすると0.0と見えることにちなんで「目の愛護デー」といわれ
ています。

大切な目を守るために、目の健康管理をすることはとても大切です。

近年、目の調子のよくない子どもたちが増えてきていると言われてい
ます。多くは、メディア機器（スマートフォンやゲーム、パソコンやタブレットなど）の画面を長い
時間近くで見ることが原因のようです。

スマートフォンやタブレットなどは、生活や学習において必要な場面も多くなっ
てきているのですが、健康のためには上手につき合っていかなければなりません。そのた
めには、ルール作りが大切です。

自分自身をふり返りながら、ぜひ、おうちのかたと話し合ってみてください。

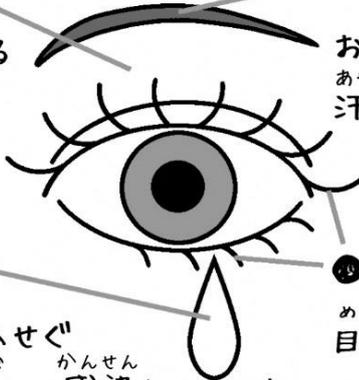
め かんさつ 目を観察してみよう

わたしたちが

大切な 目を 守っています

●まぶた

とめまも
閉じて目を守る
めかんそう
目の乾燥を
ふせぐ



●まゆげ

なが
おでこから流れる
あせ
汗をふせぐ

●なみだ

めかんそう
目の乾燥をふせぐ
あらながかんせん
ゴミを洗い流し、感染をふせぐ
めさんそえいよう
目に酸素と栄養をあたえる

●まつげ

め
目にゴミやほこり
はい
が入らないように
ふせぐ

つかめ 疲れ目スッキリ!

めたいそう 目の体操

1~8を数回
くりかえそう



1 ぎゅっと閉じる



2 ぱっと開く



3 ひだりみ 左を見る



4 みぎみ 右を見る



5 うえみ 上を見る



6 しちみ 下を見る



7 ひだりまわ 左回りする



8 みぎまわ 右回りする

め けんこう 目の健康のために心がけたいこと



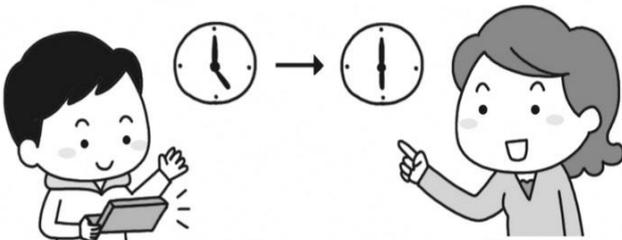
め 目からのきよりに注意!



●つくえ・本・テレビなどに目を近づけすぎない



●まえがみは目にかからないようにする



●テレビやゲームは時間をきめて、それを守る



●ときどき遠くをみるなどして、目を休ませる