

令和5年10月4日

10月号

高岡市立戸出西部小学校

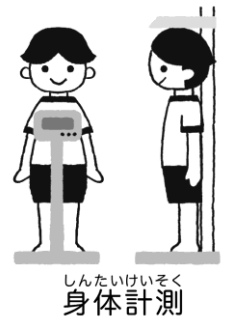
ようやく秋らしく過ごしやすくなってきました。

一方、新型コロナウイルスやインフルエンザウイルスの感染拡大が心配されています。お子さんが、引き続き手洗い・咳エチケット・規則正しい生活を心がけて元気に学校生活を送れるよう、お声掛けいただきますようよろしくお願いいたします。



## 2学期の身体計測、視力検査の結果

学年	身長(cm)		体重(kg)		低視力者数 (裸眼 1.0 未満)	
	男子	女子	男子	女子	男子 (%)	女子 (%)
1年生	121.7	120.4	23.6	22.8	28.6	54.5
2年生	126.1	127.3	25.5	25.6	37.0	23.3
3年生	132.7	130.9	29.0	29.0	48.4	47.4
4年生	135.6	135.8	31.1	30.3	48.3	45.7
5年生	142.8	145.4	37.4	38.6	72.4	66.7
6年生	150.8	150.3	44.5	39.2	53.1	63.2

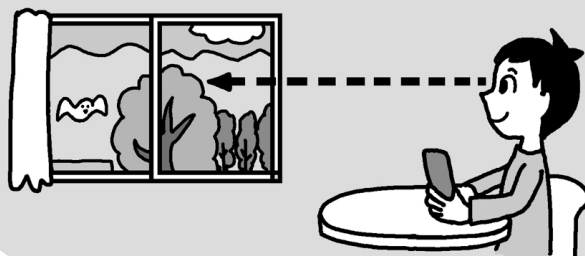


裸眼視力 1.0 未満のお子さんには、「視力相談カード」をお渡ししています(今回は、1学期以降に眼科に相談されたお子さんにはお渡ししていません。)

## 10月は目を大切にしよう月間です。

【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。

## 目が皿になる!?

ものを一生懸命に探したり、しっかり見たりすることを意味する「目を皿にする」という慣用句があります。みなさんも目を皿にして、ゲームをしたりタブレットを見たりしていませんか？ もしも目の奥が痛い、目がかわくなどしているときは、それは目がつかれていることを表すSOSです。目を使う作業をするときは休けいをとる、意識してまばたきをするなど、目に優しい行動をとるようにしてくださいね。



## 涙と「まばたき」の役割

私たちの目から流れる涙は、常に目の表面を覆っていて、酸素や栄養分を補給したり、ゴミや雑菌を洗い流したりして目の機能をサポートしています。そして、こうした働きを支えているのが「まばたき」です。まばたきをすると、まぶたの裏にある涙腺が刺激されて、涙が出る仕組みになっています。まばたきは1分間に約20～40回行われ、それによって涙は目の表面にまんべんなく行き渡って、大切な目を守っているのです。

## お子さんたちは、学習発表会に向けて頑張っています。

頑張りすぎて少し疲れているお子さん、思うようにできなくて落ち込んでいるお子さん、みんな一生懸命に頑張っています。

体調を整えて本番に臨んでももらいたいと思っています。

「早ね、早起き、朝ごはん」  
しっかりと朝ごはんを食べて元気に  
一日をスタートしましょう！

