



# すくすく

2023. 10. 13  
 柏市立富勢東小学校  
 家の人と読んでください

やっと朝夕涼しくなってきました。でも昼間は汗ばむくらい暑くなる日もあって、毎朝、何を着たらよいか悩みますね。

このように季節の変わり目は、寒暖の差が激しく、体調を崩しやすい時期です。脱ぎ着のしやすい服装にするなど、気温に合った衣服の調節が自分のできるようにしましょう。




## 10月の保健目標 目を大切にしよう!

テレビや読書、ゲームにパソコンなど、今私たちは、自分が思っている以上に目を使っています。

疲れたと感じる前に、目を休ませてあげることが大切です。近視になってしまうと、

おとなになってから色々な目の病気にかかりやすくなります。



今のうちから気をつけていきましょう!

### ゲーム機やタブレットなどを使う時は、こんなことに気をつけて!

① 部屋は明るくする



② 目は画面から30cm以上離す



③ 30分に1回は、



遠くを見るようにする

\* 目を守るための詳しい資料が、文部科学省のホームページに掲載されています。ぜひ、おうちの人と一緒に読んでください。

[https://www.mext.go.jp/content/20230901-mxt\\_kenshoku-000013234\\_1.pdf](https://www.mext.go.jp/content/20230901-mxt_kenshoku-000013234_1.pdf)

\* 10月から11月にかけて、視力検査をします。(全員行う予定です)

1.0が見えなかった人には、お知らせを渡します。



### おうちの方へ

#### 「健康カード」の配付について

先週(10/6)にあゆみと共に健康カードを配付しました。柏市の校務支援システム変更に伴い今年度から様式が変わっています。お知らせが遅れて申し訳ありません。

学年末(3月)にも最新版が配付されます。ご質問等ありましたら、福谷までお願いします。