

衣替えの季節を迎え、朝夕は肌寒く感じる日が多くなりました。

本校では、新型コロナウイルス感染症予防対策としての学校における新しい生活様式が定着し、マスク着用はもちろんのこと、遊びの学習や音楽、体育など集団での学習活動において、児童生徒が進んで手指の消毒をして学習活動に向かう姿が見られます。

10月は各学部で校外学習の計画がありますので、校外での活動でも感染症対策をとり、有意義な学習となるよう配慮します。

ご家庭においても、登校前の健康観察・検温について、引き続きご協力願います。普段と違う様子が見られる場合は、かかりつけの医療機関に電話で相談し、医療機関の指示に従ってください。

## 10月10日は「目の愛護デー」

### 10月の保健目標

### 「目を大切にしましょう」

\*スマホ・ゲームの使い方\*  
就寝時間が遅くなるなど、健康に影響を及ぼさないような使い方を！



## 10月:衣替えです!

### \*\*\*調節しやすい服装で\*\*\*

#### \*小学部の場合\*

- ◆半袖+長袖のシャツ・ブラウスなど、調節できる服装で登校させてください。
- ◆朝は寒くても、日中は汗ばむこともあります。暑いときは薄着になれるような衣類の着用での登校をお願いします。



\*中学部・高等部  
生徒の場合\*

↓  
◆上着を着て登校  
しましょう。

### 体も目も元気のポイント3つ!

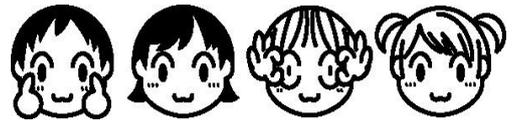
季節の変わり目は、カゼなどにかかりやすい時期です。元気な体を作るポイントは、「睡眠・運動・栄養」ですが…実は、この3つは視力低下の予防にも効果があります。

- 1 **睡眠** 近視の子には就寝時間が遅く睡眠時間が短い傾向があるという分析があります。
- 2 **運動** 屋外で遊ぶ時間が長いと、近視の発症率が低くなると言われています。
- 3 **栄養** ビタミンAやアントシアニンなどの目にいい栄養素だけにこだわらず、バランスよく食べましょう。



大切な目を守るため  
家族みんなで生活リズム  
を整えましょう!

# 特集「目の愛護デー」



目にやさしい生活をしていますか？



前髪が目にかかっていない。



テレビやパソコンは時間を決めて、長時間しない。



正しい姿勢で勉強している。



部屋の照明は、適度な明るさにしている。



テレビ画面から2m以上はなれてみている。



好き嫌いをなく、バランスのよい食事をとっている。



睡眠時間をしっかりとっている。



目にゴミが入ったときは、目をこすらず、よく洗う。



時々、遠くをながめることがある。