

下の表は、10月の健康診断スケジュールです。日付、学年、持ち物や気をつけることなどをうちのひとといっしょによく確認してから、当日をむかえましょう。

日付	健康診断	学年	持ち物や気をつけることなど
10月3日(木)	心電図検査	1年	【持ち物】体操服 心臓の動きを調べます。くわしいお知らせは、9月26日に配信しています。
10月17日(木)	細菌尿検査(2次2回目)	2次未提出者	【持ち物】尿検体(おしっこ) 2次はこれで終了です。これ以降は出せません。
10月29日(火)	秋の歯科健診(先生)	2・4・6年のうち対象者	春の歯科健診でむし歯になりかけていた人と、歯肉えんになりかけていた人が対象です。対象者は、春に行った歯科健診結果のお手紙にてお伝えしています。
10月31日(木)		1・3・5年、かもめのうち対象者	

**まばたきは目の休憩**  
目がしょぼしょぼして見にくくなったときは、目が疲れている証拠。そんなときは「まばたきをするといい」と聞いたことはありませんか。

実はまばたきをするだけで目の休憩になります。目はピントを合わせるとき、筋肉に力を入れています。その状態が続くと目が疲れてしまいます。でもまばたきをすると、目の周りの筋肉が動いて、ストレッチしているような状態になり、目が休まります。

ゲームや読書に熱中するとまばたきの回数が減ります。意識してまばたきして、目を休めましょう。

ただ、それだけでは不十分。他にもこの3つをして、目の休憩を取り入れましょう。



遠くを見る



目を温める



目を動かす



## アウトメディアチャレンジをしてみよう!

10月10日は「目の愛護デー」です。起きている間中、とてもよく働いてくれる、あなたの目に、メディア機器(テレビ、ゲーム機、スマホなど)の画面を長時間見続けることは、目にとって優しいことではありません。そこで、秋休みの期間に「アウトメディアチャレンジ」に取り組んでみませんか。アウトメディアとは、メディア機器を使う時間をコントロールすることをいいます。今回考えたチャレンジ内容は、こちらです。

10月11日(金)~15日(火) 夜6時~8時

家族みんなで協力して、2時間だけデジタル機器のスイッチを切って過ごしてみよう!

\*5日間のうち1日だけのチャレンジでも、もちろんOK!

この時間は、夕ご飯を食べたり、お風呂に入ったり、宿題をしたり、お手伝いをしたり、家族でお話ししたり、

家族で散歩に行ったり、カードゲームをしたり、本を読んだり…いろいろな過ごし方が考えられそうですね。

メディア機器は現代の生活に欠かせません。年れいに合った使い方を、今のうちから考えていきましょう。

### おうちの方へ

夏休み明けに測定した身長と体重を記録した「健康カード」は、10月末頃を目安にお配りする予定です。6年生の脊柱側弯検査及び1年生の細菌尿検査の結果もあわせてお知らせするため、それらの結果が届くまでもうしばらくお待ちください。