



令和2年10月7日
黒部市立
荻生小学校

暑い夏が終わり、過ごしやすい季節になってきました。読書の秋、食欲の秋、運動の秋、学期の秋…みなさんはどんな秋を過ごしたいですか？たくさんの方に挑戦し、活動的になる季節ですが、10月10日は「目の愛護デー」です。ゆっくり目を休ませる時間も忘れずに！

なみだ 涙

からのおねがい



愛護とは…
大切に、まもることを意味するよ！



「あ～、なかなかゲームクリアできないなあ。・・・わっ！あなたはだ～れ？」



「やあ！ぼくはなみだくん。ところで、きみはどれだけスマホをみているの？つかれない？」

「おふろにはいってからだから・・・3じかんくらいね。べつに。いつものことよ。」

「それじゃあ、いまから10びょうかぞえるから、まばたきせずに、目をあけていられるかやってみよう！」

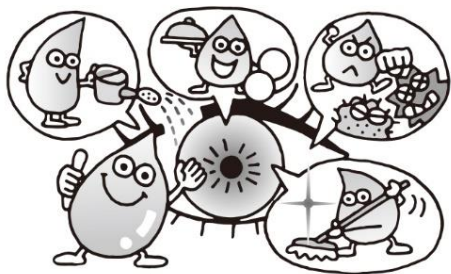
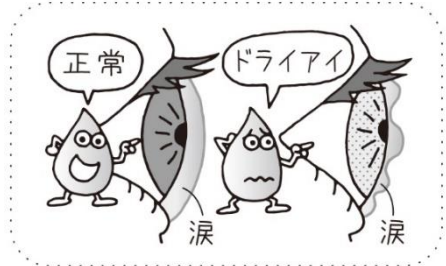
「かんたんよ！1、2、3・・・8っだめだ！できない。」

「きみはドライアイかもしれないね。」

「なにそれ??」

「ドライアイはなみだのりょうがへってしまう、目のびょうきだよ。」

「べつに、なみだなんていらんよ。なくてもこまらないわ。」



「なみだのたいせつさ、知らないんだなあ。」

「なみだは、なにをしてくれるの？」

「つねに目をうるうるさせて、ごみをながしたり、バイキンをブロックしてくれたり、えいようやさんそを目にあたえてくれたりしているんだよ。」

「なみだってすごい！でもわたし、いつもなっていないわけじゃないわ。」

「じつは、まばたきをすることで、目になみだのまくをはっているんだよ。ただ、スマホやゲームをしているときは、まばたきのかいすうがへって目がカラカラになるんだ。」

「それはたいへん！どうしたらいいの？」

「まずは、スマホやゲームのじかんをへらすこと。つかうときは、いしきしてまばたきをしよう！目をまもってね。」

「わかった！なみだってたいせつなんだね。」

まばたきは
ぶんかん なんかい
1分間に何回して
おも
いると思う？
(せいかりは、うらをみてね)

せいはいは、1分間に20回だよ！
スマホやゲームに夢中になると、3分の1くらいにへるんだよ。

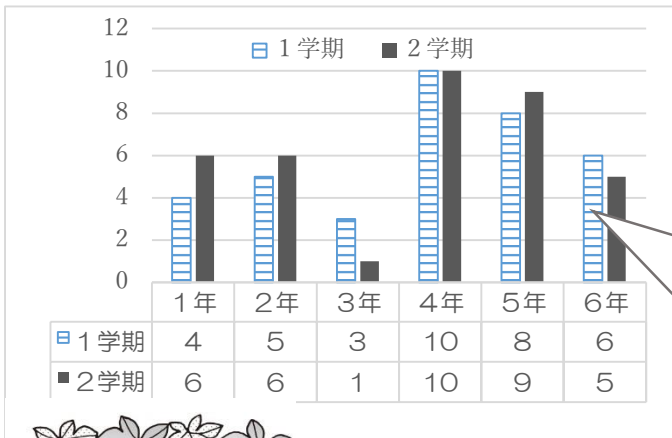


2学期の身体・視力測定の結果

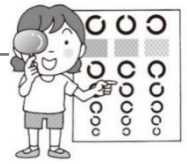
がくねん 学年	だんし 男子				じょし 女子			
	しんちよう 身長 (cm)	がっき 1学期との ひかく 比較(cm)	たいじゅう 体重 (kg)	がっき 1学期との ひかく 比較(kg)	しんちよう 身長 (cm)	がっき 1学期との ひかく 比較(cm)	たいじゅう 体重 (kg)	がっき 1学期との ひかく 比較(kg)
ねん 1年	120.7	+2.4	23.4	+1.2	118.1	+2.9	22.4	+1.5
ねん 2年	127.4	+1.1	25.6	+1.1	123.2	+1.3	23.6	+0.6
ねん 3年	132.6	+0.8	31.9	+1.1	129.2	+1.5	26.7	+0.5
ねん 4年	137.8	+1.3	33.9	+0.9	135.5	+1.5	28.5	+0.2
ねん 5年	145.7	+1.7	40.6	+1.7	143.3	+1.5	37.0	+1.7
ねん 6年	148.1	+1.2	43.6	+1.9	148.7	+1.0	38.6	+0.8

8月24日(月)、25日(火)に行った身体測定・視力測定の結果をお知らせします。

学年の低視力者数(視力が1.0未満)



まいにち しょくじ うんどう すいみん
毎日の食事・運動・睡眠のおかげで、どの学年も身長・体重ともにぐんぐん成長していますね。今の時期は、日中も涼しく、スポーツにぴったり！なるべく外で元気に体を動かしましょう♪



1学期と比較すると、低視力者数の大幅な増加はありませんでした。

C(0.7未満)やD(0.3未満)になると視力の回復が難しくなるので、日頃の心がけて、視力の低下を防ぎましょう。

先月の生活習慣チェック(保健委員会の活動)

2学期も引き続き、生活習慣チェックを行います。各項目で点数が高かった学年をお知らせします。

はんかち・ティッシュ…6年生 85点
つめ …2、5年生 100点
朝ごはん …2、3、5年生 100点



つめと朝ごはんはほとんどの学年で90点以上でした！メディアや早ねは、50点以下の学年がありました。家族みんなで、早めにメディアをOFFにして、のんびりとした秋の夜を楽しみましょう♪

保護者のみなさまへ

新型コロナウイルス感染症の拡大防止の観点から、以下(1)～(3)の場合は、速やかに本校にご連絡ください。

- お子さんが新型コロナウイルス感染症と診断、または疑いがありPCR検査を受けることになった。
- お子さんが厚生センター(保健所)より濃厚接触者と判明された。
- ご家族等が厚生センター(保健所)より濃厚接触者と判明された、またはPCR検査を受けることになった。

ご協力お願い致します。