

ほげんだより10月

今年(ことし)は9月(9がつ)に入(はい)っても残(のこ)暑(あつ)暑(あつ)が続(つ)き、夏(なつ)の疲(つか)れがとれな(と)い日(ひ)々(々)が続(つ)きましたね。天(てん)気(き)予(よ)報(ほう)では、10月(10がつ)に入(はい)ると暑(あつ)さも落(お)ち着(ち)き、快(かい)適(てき)な気(き)候(こう)で学(まな)びにもスポ(スポ)ーツにも取(と)り組(く)めそ(そ)うです(す)ね。

10月(10がつ)には、陸(りく)上(じやう)記(き)録(ろく)会(かい)(上(じやう)学(がく)年(ねん))や運(うん)動(どう)会(かい)の練(れん)習(しゅう)が始(はじ)まります。も(も)うしば(ば)ら(ら)くは暑(あつ)さ対(たい)象(さう)が必(ひつ)要(よう)な(な)ので、熱(ねつ)中(ちゆう)症(しやう)予(よ)防(ぼう)と合(あ)わ(わ)せて、規(き)則(そく)正(せい)し(し)い生(せい)活(かつ)を心(こころ)がけ(け)て(て)くだ(くだ)さい。

横瀬小学校
2023. 10. 2

しかえいせいし
歯科衛生士(きしやうせいし)さん(さん)を招(まね)いてフ(フ)ラッシ(ラ)ング指(し)導(どう)を(を)し(し)ま(ま)した(した)

ねんせい
1年生



は かんさつ
歯(は)の観(かん)察(さつ)を(を)し(し)て(て)い(い)る(る)よ(よ)！
あか
赤(あか)く(く)そ(そ)ま(ま)っ(っ)て(て)い(い)る(る)か(か)な(な)？



おく歯(は)は背(せ)が低(ひ)い(い)の(の)で、ほ(ほ)っ(っ)ぺ(ぺ)を(を)
ひろ(ひろ)げ(げ)て、は(は)ぶ(ぶ)ら(ら)し(し)を(を)と(と)ど(ど)か(か)せ(せ)る(る)よ(よ)！

ねんせい
3年生



きれ(きれ)い(い)に(に)は(は)み(み)が(が)き(き)
でき(でき)て(て)い(い)る(る)か(か)な(な)？

か(か)が(が)み(み)を(を)見(み)な(な)が(が)ら(ら)、1(いち)本(ぽん)1(いち)本(ぽん)
て(て)い(い)ね(ね)い(い)に(に)は(は)み(み)が(が)き(き)シ(シ)ュ(シュ)ッ(ッ)シ(シ)ュ(シュ)ッ(ッ)



目のクイズにチャレンジしよう！

クイズ
仲間外れはどこだ？

本 本 本 本 本 本 本 本 本 本 本
本 本 本 本 本 本 本 本 本 本 本
本 本 本 本 本 本 本 本 本 本 本
本 本 本 本 本 本 本 本 本 本 本

赤(あか)く(く)そ(そ)ま(ま)っ(っ)た(た)と(と)こ(こ)ろ(ろ)を(を)記(き)録(ろく)し(し)て(て)
おく(おく)と、み(み)が(が)き(き)わ(わ)す(す)れ(れ)が(が)附(つ)け(け)る(る)よ(よ)！

おわび(おうちの方へ)
これまで2年間、コロナウイルス感染症を流行させないためにブラッシング指導ができませんでした。今年度はやっと9月にブラッシング指導を1年生、3年生、4年生、来月は2年生に行うことができます。来月は2年生・4年生の写真を掲載します。



ろうがん
子どもでも老眼になる？！

チェックしてみよう！！

1つでもあてはまったら
「スマホ老眼」かもしれません。

- 気づくとスマホなどを見ている
- スマホなどを見た後、周りをみるとぼやける
- 遠くを見た後に近くを見るとぼやける
- スマホなどの文字が見つづらい
- 夕方になると文字が読みづらい

近年、子どもでもスマホなどの小さい画面を見過ぎることで、老眼(文字が見にくいなど)症状が多くみられます。

やってみよう 目のストレッチ

スマホや本など近くを長時間見ていると、目の筋肉が緊張して凝り固まってしまう。こまめに目のストレッチをして、筋肉をほぐしましょう。

- ① 左右交互にウインク.....10~20回
- ② 両目をぎゅっと閉じてパッと開く.....3回
- ③ 右眉を見る→左眉を見る.....各3秒
- ④ 右頬を見る→左頬を見る.....各3秒
- ⑤ 右耳を見る→左耳を見る.....各3秒
- ⑥ ゆっくりと眼球を回す.....右回り→左回り.....各2~3周
- ⑦ 寄り目にして5秒キープ。戻してリラックス

point
肩の力を抜き、ゆっくり呼吸しながら行いましょう。

ヒント
本を読んだら、遠くの緑を見て目を休めよう。

