



NO.7

令和7年9月24日
ふじみ野市立西小学校

～おうちの人と一緒に読みましょう～

10月の秋風が心地よい季節になりました。穏やかな気候が続くので、体を動かしたり、新しいことを始めたりするのもぴったりの季節です。みなさんにとっても、実り多き秋となりますように。



10月 ほけん目標

目を大切にしよう

10月10日は「目の愛護デー」です。ゲームや動画サイトをダラダラと長時間見ている人はいませんか？楽しい時間はあっという間で、気が付くと長時間が経ってしまっていることもあると思います。画面を見る時間を決めて目の健康を守りましょう。

疲れ目にさようなら

こんな目の不調はありませんか？



このような目の不快な症状は「疲れ目」かもしれません。放っておくと、肩や首のコリやイライラなど体全体に不調が広がってしまうことも…。

☒ 重たい ☒ 痛い ☒ かすむ ☒ しょぼしょぼする ☒ 乾いた感じがする

『ぬくぬく』

目元を蒸しタオルで温めるとリラックスできます。また、涙の表面には蒸発を防ぐための油の層があります。目元の血行が良くなると油が出やすくなり、目が潤う効果もあります。



『ゆるゆる』

近くを見るとき、目の筋肉はピンと張った緊張状態です。ときどき遠くを眺めて、筋肉をゆるめてあげましょう。読書や勉強の合間には、窓の外の景色を見て休けいするといいですよ。

疲れをやわらげる4つの合言葉

『ぱちぱち』

スマホなどの画面に夢中になると、まばたきの回数がぐんと減ります。まばたきをしないと涙が十分に行き渡らず、ドライアイになることも。意識してまばたきを増やしましょう。



『すやすや』

目はみなさんが起きてからずっと働きっぱなし。しっかり睡眠をとって、目を休める時間をつくってあげてくださいね。よく寝ても疲れがとれないときは、眼科へ相談しましょう。

発育測定を行いました

2学期の発育測定を行いました。1学期と比べて、体は成長しましたか？身長と体重の成長は、人それぞれスピードが違います。1学期の自分と比べてみて、どのくらい大きくなったか確認してみましょう。

※健康手帳に押印しましたら、学校に提出してください。

＜2学期の身長・体重の平均値＞

		1 年	2 年	3 年	4 年	5 年	6 年
男子	身長(cm)	119.6	121.2	129.5	135.1	141.2	146.2
	体重(kg)	22.5	25.8	27.6	31.9	35.7	37.8
女子	身長(cm)	119.0	124.1	130.3	138.0	144.4	150.2
	体重(kg)	22.8	24.6	28.3	33.4	37.3	40.6

4年生：色覚検査について



- ・11月に4年生を対象とした、色覚検査を予定しています。4年生に、同意書を配りますので記入して学校に提出してください。「希望する」お子様のみ、色覚検査を実施する予定です。詳しくは、後日配付する「色覚検査について」というお手紙をご確認ください。

感染症情報：保護者の方へ

西小では2学期に入り、新型コロナウイルス感染症、流行性角結膜炎（ハヤリ目）、溶連菌、マイコプラズマ肺炎などの感染症が確認されています。学校では、引き続き手洗いうがいなどの感染予防を行っています。毎日、清潔なハンカチ、ティッシュを身に付けられるようご準備をお願いします。



ふじみ野市内でも多くの感染症が確認されています。発熱がない場合でも、かぜ症状がある際には無理をせず早めの休養をしてください。

10月の予定

- ・10月20日（月）就学時健康診断
※在校生は12：45完全下校
⇒忘れ物をして、校舎に入れません。
※校舎1階で検査、健診を行っています。
校庭で遊ぶことはできません。



**見る力
を試そう!**

仲間はすれは
どこに
あるかな？

[illegible]