



令和5年10月2日  
葛飾区立新宿小学校  
校長 林 信広  
養護教諭 岡安桃花

「読書の秋」の由来は、7世紀にある文学者が息子に贈った手紙で、学問の大切さとともに「燈火可親」（涼しい秋は、夜の灯りに親しんで書物を開きなさい）と書いていたことからだそうです。秋の夜長は読書にぴったりです。集中しすぎて夜ふかししないように気をつけてくださいね。

### 10月の保健目標

目を大切にしよう



情報の約85%は目から入ると言われています。普通に生活しているだけでも、知らないうちに目をたくさん使っているのです。そのため、目にも休養が大切です。時々遠くを見たり、蒸しタオルで目を温めたりなど、積極的に目を休めましょう。

### 健康診断結果受診報告書の提出状況について

夏休み中に多くのお子さんが病院を受診され、保健室にも受診報告書が届きました。受診状況としては、「内科：100%」「耳鼻科：100%」「眼科：100%」「歯科：46%」「視力：53%」「聴力：100%」となっています。

健康診断結果を受け、病院を受診することは子どもたちが自分の体について知ることの機会でもあり、自分自身に関心をもつきっかけともなります。まだ、受診がお済みでないご家庭は受診報告書（健康診断結果のお知らせ）をご持参の上、病院で治療を受けてください。

※受診報告書を紛失してしまった場合は、養護教諭までお知らせください。

### 講演会のお知らせ

東京法務少年支援センターより講師を招いて講演会を行います。詳細については後日プリントを配布します。ぜひ、お誘いあわせの上、多数のご参加をお待ちしております。

1. 日時 令和5年11月1日（水）  
午後2時40分から3時45分
2. 場所 南校舎 1階 家庭科室
3. テーマ 「子供の理解と接し方」
4. 講師 東京法務少年支援センターサテライト相談室より  
(東京拘置所内にある児童の支援や相談業務にあたる機関)



私は **まぶた**

まばたきをして、目にゴミが入るのを防いだり、目が乾燥するのを防いだりしているよ。

僕は **まゆげ**

目に汗が入るのを防いだり、日差しが強いときに目元に陰を作ったりしているよ。

私は **なみだ**

目の乾燥を防いだり、目に入ったゴミを洗い流したりするよ。

オレは **まつげ**

目にゴミが入るのを防いでいるよ。



いろいろな役割をしながら、大事な目を守ってくれているよ。目を守るために、自分でもできることもあるよ。それは目を使い過ぎないこと。スマホなどの画面を見るときは、30分に1回は休憩をしてね。