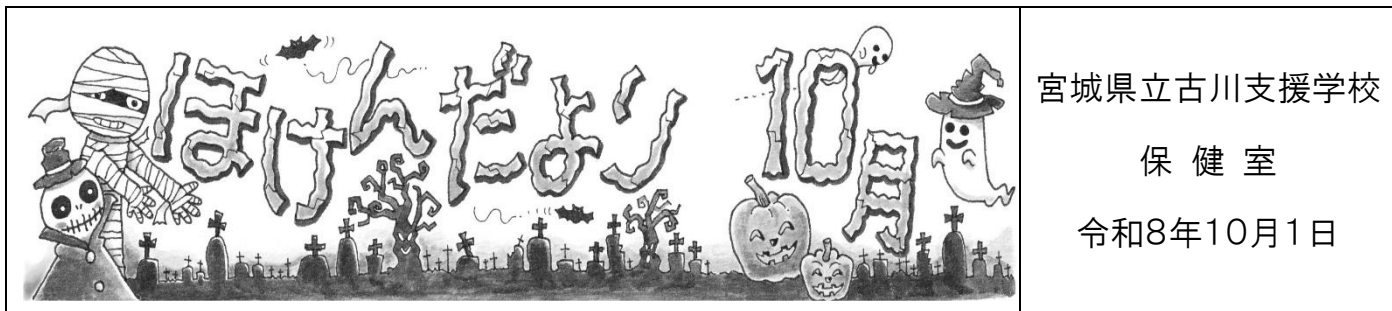




暑さもやわらぎ、過ごしやすい日がふえてきました。外に出ると、心地よい風や色づきはじめた葉っぱ、道ばたのどんぐり、虫の声など、あちこちで秋を見つけることができます。みなさんの周りには、どんな秋がありますか？さがして、家族や友達と話してみてくださいね。また、朝晩に冷たい風が吹き始めるこの時期、上着などで体温を調整し、風邪をひかないように気を付けていきましょう。



保護者の皆様へ



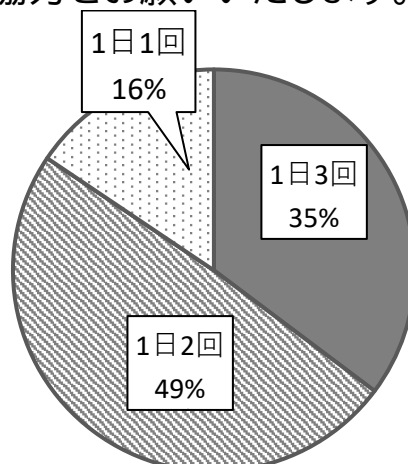
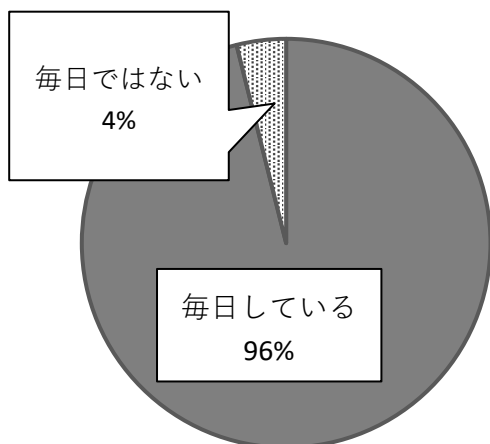
歯磨きカレンダーへの御協力、ありがとうございました。

夏休み中の宿題として、取り組んでいただいた歯磨きカレンダーを拝見しました。

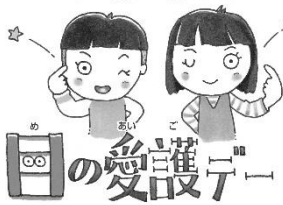
お子様や御家族が工夫して歯磨きを継続する様子を、感想欄などからうかがうことができ、大変嬉しく感じております。

今年度の歯科検診では、歯垢の多さや歯肉の状態低下などの理由で、受診勧告対象となった児童生徒数が増えています。

今後とも丁寧な歯磨き、歯科の定期通院など御協力をお願いいたします。



10月10日は

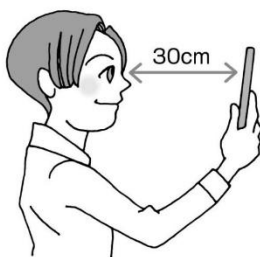


空気が澄んで月が美しい秋には、昔から月見の文化が親しまれてきました。月をみても目が疲れないのは、月の光そのものの光ではなく太陽光を反射したもので、色合いもほんのりと優しいためです。しかし、スマホの画面の光は至近距離で目に直接届くため、刺激が強く目を疲れさせます。秋の夜、ほっと一息つきたい時はスマホをオフして月を眺めてみませんか？

疲れ目を防ぐ スマホの使い方 4つのポイント

ポイント1

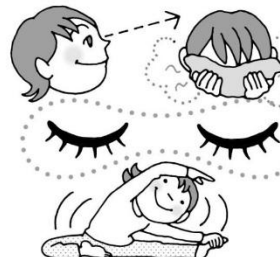
目と画面の距離は 30cm 以上に



ス マホの画面のように近くを見る時、目はピントを合わせるために目の筋肉を緊張させます。この状態が続くと目が疲れてしまうため、目は画面から30cm以上離すことを意識して。

ポイント2

目はこまめに休ませる



30 分に1回を目安に、5m以上遠くを見て緊張した目の筋肉をほぐしましょう。ストレッチで全身を動かすのもGOOD。ホットタオルで目の周りの血流を良くするのも効果的です。

ポイント3

使用ルールを決める



長 時間使用が習慣になると、目の疲れが取れにくく、頭痛や吐き気が現れる眼精疲労になることも。「1日2時間まで」「使う時はリビングで」など、家族とルールを決めるのがオススメ。

ポイント4

寝る前はスマホを見ない



ス マホの画面から出るブルーライトは、脳を覚醒させて眠りの質を悪くし、目も十分に休まりません。寝る1時間前は読書や音楽を聴くなど、目に負担のかからない過ごし方をしましょう。

人の目と猫の目 意外な共通点



人も猫も黒目の真ん中には瞳孔があり、ここから光（視覚情報）を取り込んで物を見ています。

猫は夜行性のため、暗い環境では周囲の情報を多く得られるように瞳孔が大きくなります。実は人の目も同じ。夜行性ではありませんが、暗い環境では多くの光を取り込もうと瞳孔が大きくなります。

夜、暗い部屋でスマホを見ると...

スマホの画面の強い光は、瞳孔が大きくなっている状態では目にとって刺激が強過ぎて、疲れ目や睡眠の質の低下を招きます。

瞳孔は明るい環境で小さくなるので、夜にスマホを見るときは部屋を明るくしてくださいね。

