



令和
7年度



たのしい

しゃかいけんがく しゅうがくりょこう
社会見学・修学旅行のために

すいみんぶそく 睡眠不足

- ・睡眠をしっかりとる
こと！
- ・頭痛がひどい時は薬を飲む。



げり 下痢

- ・お菓子やジュースのとりすぎに注意！
- ・体を冷やさない服装をする。



の 乗るものよ 乗り物酔い

- ・心配な人は、薬を用意しておく。
- ※学校からは持って行きません。



みんなが楽しみにしている修学旅行と社会見学。

げんき たの 元気に楽しく行けるように、事前に体調をととのえておきましょう。

い いっしゅうかんまえ 行く一週間前あたりからは特に手洗いや生活習慣などをしっかりしましょうね。

バスよいしや すい 人は、行きと帰りのバスの分の薬を忘れずに持ってきてみましょう！

スマホ老眼 に注意！

スマホ老眼は、スマホやタブレットの長時間使用で目の筋肉が緊張状態となり、凝り固まって、一時的にピント調節が上手くできなくなることを言います。



このような症状が出たら注意が必要です

一時間に一回は休憩したり、遠くの景色を見たりすると症状の軽減や予防になります。

スマホやタブレットは便利ですが、使いすぎに注意しましょう。

ビタミンA

目の表面を覆う膜などを健康に保ちます。



ビタミンB1

目の疲れをやわらげます。



ビタミンB2

目の細胞の成長や回復を助けます。



アントシアニン

目の表面の膜を保護したり、目の疲れをとったりします。

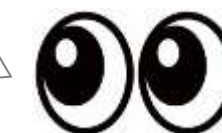


ルテイン

目の病気の症状改善や予防につながることがあります。



目に良い
食べ物



視力手帳について

9・10月に視力検査を行い、結果がA・A以外の場合には、視力手帳をお渡しいたします。今回病院を受診しない場合は、

確認サインをして学校までご提出ください。

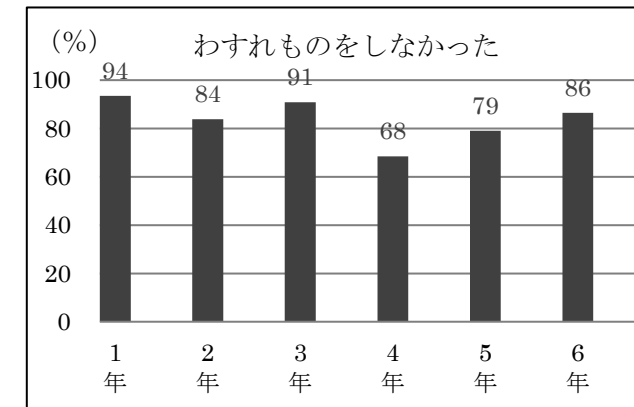
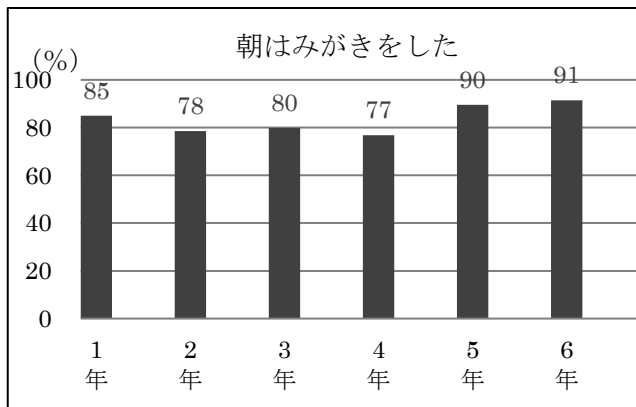
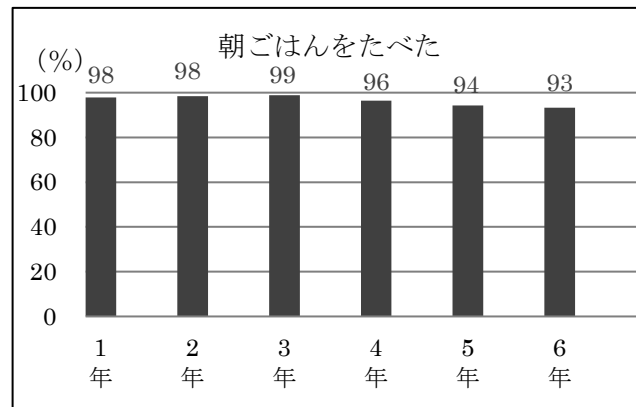
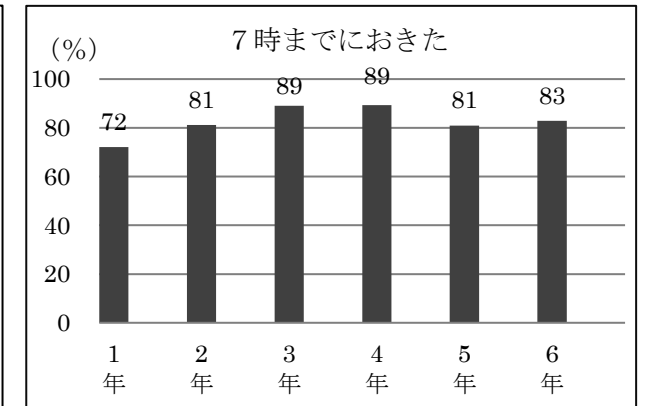
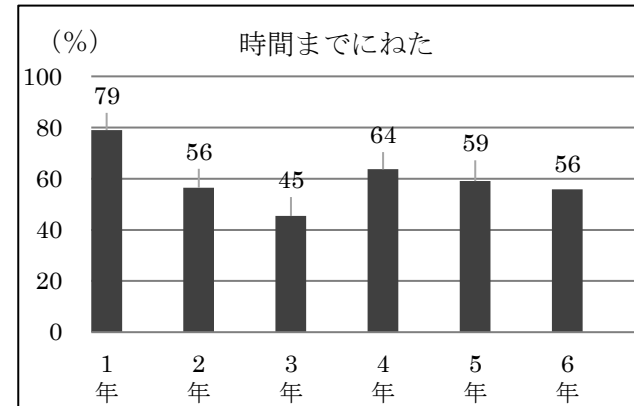
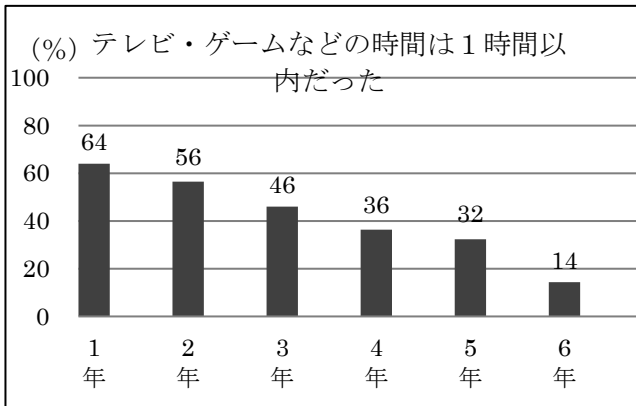
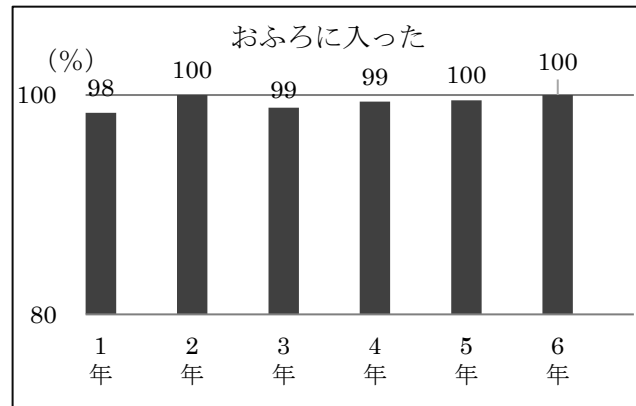
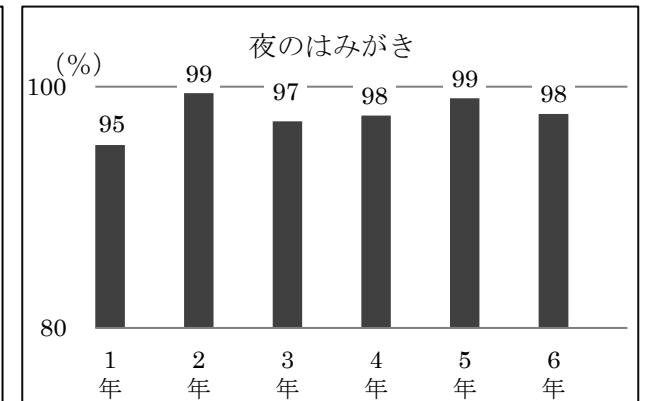
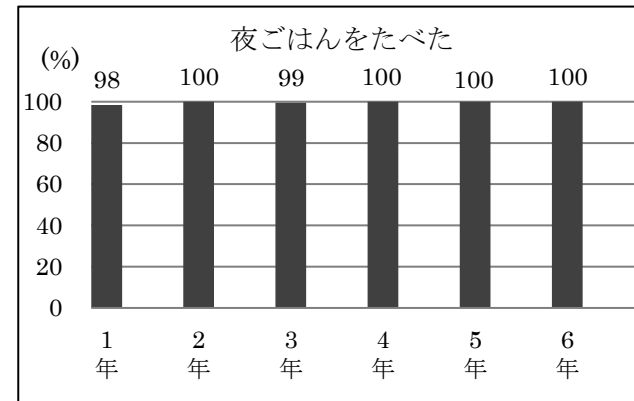
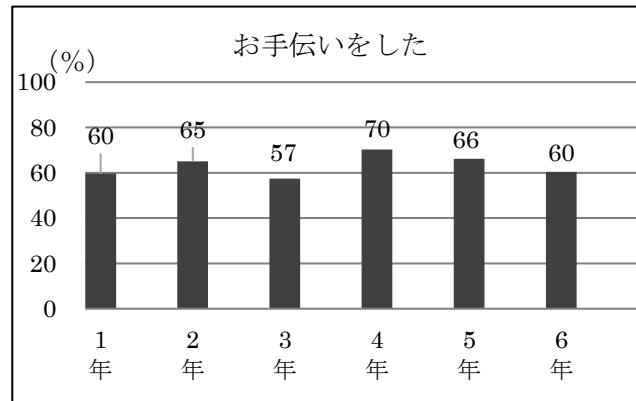
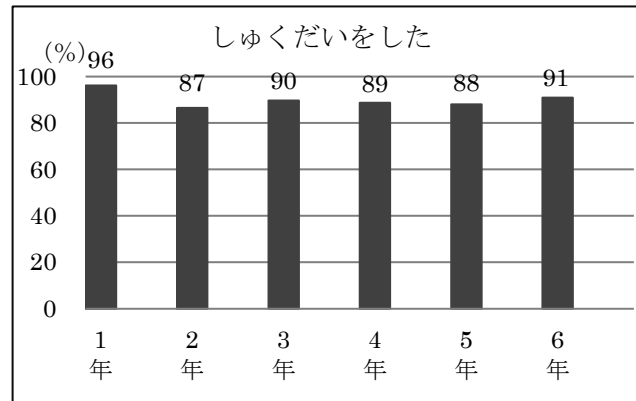
※また、4月に配布し提出がない場合、今回再発行はしません。



裏面もご確認ください。

生活リズムチェックについて

9月1日～9月5日の間、学校で生活リズムチェックを行いました。その結果をお知らせしますので、自分の生活とくらべてみましょう！



<<みんなの感想>>

- ・学校が楽しい。
- ・もう少しゲームの時間を減らしたい。
- ・夏休み明けは身体がだるかった
- ・よふかしが夏休みより少なくなった

ほかにも夏休みの楽しかった思い出を
教えてくれてありがとう！



今回の生活リズムチェックでは、週のはじめは夏休み気分が残っていて「×」の数の多い子が目立ちましたが、週末にかけて生活リズムを整えようと意識している様子がみられ、「○」の数が増えていました。この調子で、これからも規則正しい生活を続けていきましょう。

その中で、特に「テレビ・ゲームなどの時間」に関する「×」が多い結果となりました。1時間以上使うこと自体が悪いわけではありませんが、時間を決めることや、やるべきことを先に終わらせることが大切です。宿題やお手伝い、明日の持ち物の準備などをすませてから、リラックスの時間としてテレビ・ゲーム・スマホを楽しむようにしましょう！

