

ほけんだより 10月



今月の保健目標
めを
たいせつにしよう!

2025.10.7 No.18 大楽毛小学校保健室

だんだんと涼しくなってきました。そろそろ半そで短パンの時期も終わりですね。とくに登下校の時には涼しくなっていますので、気温によって調節できる服装で、かぜをひかないようにしましょうね。

目を大切にしていますか？

10月10日は目を大切にしようという日です。みなさん、目を大切にしていますか？

ゲームやテレビ・スマホを長い時間使っていたり、画面に目が近くなっている人はいないでしょうか？目を使いすぎると、目がつかれたり、「ドライアイ」といって乾いたりすることで目にダメージがおきて視力が下がる原因になります。

目がつかれているときは、こんな症状！

目がかわく 目が重たい 目が赤い 目がぼやける
目やにがでる まぶしく感じる なみだができる 目がいたい

※アレルギーやちがう病気のこと
もあるので症状が続くときは
眼科で診てもらいましょう

目がつかれているときは、休めることがとても大切です。

目を休めよう

20-20-20 ルールといってスマホやタブレットを使うと

きには、20分ごとに20秒くらい遠くを見ると目の健康に

よいですよというルールがあります。

目がつかれたな～を感じたときは、

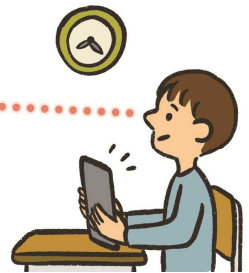
ぜひやってみてくださいね。

20-20-20ルール

20分
ごとに

20秒
ほど

20
フィート
やく6m
離れたところを見て



保護者の方へ

秋の発育・視力測定がおわりました

結果の用紙を配布しますので、確認し、おうちで保管してください。特に次のことに注目してみてください。



- ・春にくらべてどのくらい身長や体重が伸びているか。
- ・肥満度はどのくらい変わったか。
- ・視力が下がっていないか？

子ども達は、心もからだも春に比べて、ぐっと大きく成長しています。ぜひ、お子さんとのどのくらい大きくなったのか一緒に確認し、今の生活習慣で大丈夫かな？など、体についてぜひお話ししてみてください。

また、これを機にお子さんの洋服や下着、靴のサイズがあっているか、今一度確認をお願いします。

視力検査結果のお知らせ

視力検査にて、「C」と「D」の人には「視力検査結果のお知らせ」をお渡ししています。今回は、特に中～高学年で視力が下がっている人が多くなっています。

黒板や教室の文字がぼやけていたり読みにくいと、学校での学習にも支障がでてきます。新しくめがねを作ったりめがねの度数の変更などが必要ですので、眼科へ受診をおすすめします。

※結果のお知らせの下の部分に「報告書」があります。眼科を受診されましたら、担任へ提出をお願いします。