

ほけんだより10月

2026 年 10 月 保健室

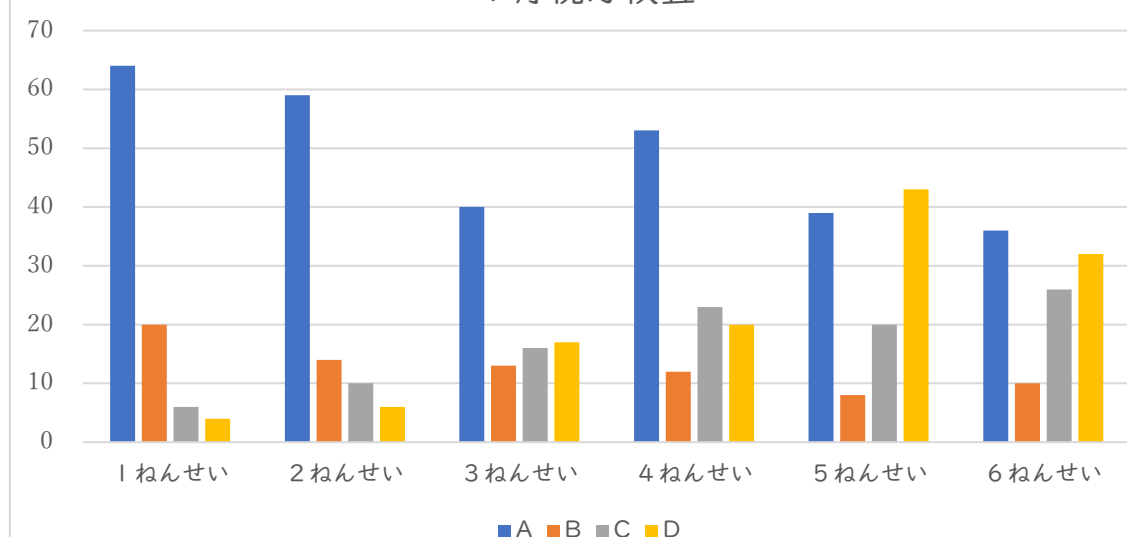
朝夕は少しずつ涼しくなり、秋の気配を感じる季節になりました。

暑さが落ち着き、運動場からみなさんの元気な声が聞こえてきています。

一方で、朝晩と日中の気温差が大きく、疲れがたまり、体調をくずしやすいです。衣服の調節や手洗い・うがいをしっかり行い、十分な睡眠を心がけるなどの毎日の生活リズムを整えることが大切です。毎日元気に過ごしましょう。

9月の視力検査の結果です！
4月に比べ、目が悪い人が増えていました、、、

9月視力検査



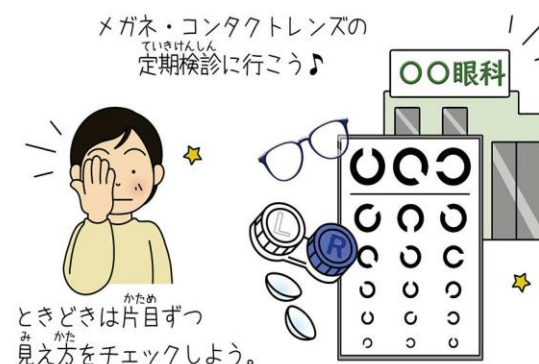
A (1.0以上) B (0.7~0.9) C (0.3~0.6) D (0.3未満)

学年が上がっていくと、視力がどんどん悪くなってしまうことが多いです。長い時間のスマホやゲーム、近い距離での使いすぎに注意しましょう。

10月10日は、「1010横に倒してみると、ちょうどまゆ毛と目のように見えることから、10月10日は「目の愛護デー」とされています。みなさん黒板の文字は見えていますか？黒板の文字が見えにくいようなら、おうちの人に相談して、眼科受診をしてみよう！

右にある目にやさしい生活を！見て、目を休ませ、大切にしましょう。

見え方に変わりはありませんか？
定期的にチェックしましょう。



スマホ、ゲーム、夢中になるのもわかるけど、たまには遠くをながめて休憩を！



10月10日は... 目の愛護デー にやさしい生活を！



目がズキズキ痛い、充血している
目のまわりが熱っぽいときは
冷たいタオルで目を冷やしてあげましょう。

目がかわく、ショボショボする...
そんなときは、ぬらしたタオルをレンジでチン！
蒸しタオルで目を温めてあげましょう。

保護者の方へ

10月に入り、いよいよ運動会の練習が始まります。日中は汗をかくことも多く、こまめな水分補給がとても大切です。水筒の準備のご協力をお願いいたします。

また、9月に実施した視力検査の結果を配布しております。長い休み時間の間に生活リズムや生活習慣の影響で、視力が低下しているお子さんも見られました。結果を再度ご確認ください、必要に応じて眼科での受診をお願いいたします。

その際、すでにメガネを持っている場合、度数があっているかどうかの確認もお願いいたします。