

# ぽかぽか



ほけんだより No.9  
令和7年度 10月号  
中北小学校保健室

がつ あさゆう あつ しそう こ ひび  
9月に入り、朝夕はすずしくなったものの、暑さ指数が31℃を超える日々が  
つづき きおんさ おお きせつ たいちょうかんり じゅうぶんき つ  
続きました。気温差が大きくなる季節です。体調管理には十分気を付けてい  
きましょう。



ほけんもくひょう

め たいせつ  
目を大切にしよう

10月10日は  
め あいご  
目の愛護デー



がつ か あいご  
10月10日は、「目の愛護デー」です。ふだんから、目に優しい生活をしています  
たいせつ め けんこう まも ひごろ き つ かくにん  
か?大切な目の健康を守るために、日頃から気を付けたいことについて確認しましょ  
う。

## テレビやスマホ、目によくない見方

近づすぎ



目の筋肉に負担がかかり自分が疲れる

寝転んで見る



目の高さが揃わず、ピントをあわせにくい

暗い部屋で見る



目の筋肉が過剰に働くため自分が疲れる

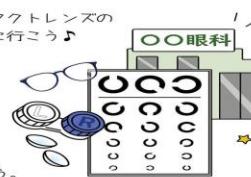
長い時間見続ける



1時間くらい見たら10分くらいは休憩を

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!



## 目の愛護デー 自にやさしい生活を!



自分がズキズキ痛い、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。



自分がかわく、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。

保護者の皆様へ



## 保健関係 **10月の予定**

- 2日（木） 体重測定・視力検査  
　　目の保健指導  
9日（木）～10日（金）  
　　5年生集団宿泊教室

2日（木）に体重測定に加え、視力検査と目の保健指導を行います。視力検査の結果は、保健連絡袋に入れてお知らせします。今回初めて、B以下だった場合や、しばらく病院を受診していない場合には、ぜひ受診されてください。

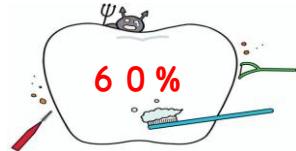
## 夏休み後の様子と生活点検結果から

9月のお子様の様子はいかがだったでしょうか。夏休み明け、新型コロナウイルス感染症等の流行が心配されましたが、元気に登校してくれてとても嬉しく思います。保健室の来室も、怪我での来室は多くありましたが、体調不良での利用は少なかったようです。

夏休み後の生活調査の結果から、「早ね・早起き・朝ごはん」について報告をします。また、現在の歯の治療率について進捗状況をお知らせします。

	1年生	2年生	3～6年生
①早ね早起きはで きていますか。	はい : 56% いいえ : 44%	はい : 83% いいえ : 17%	はい : 67% いいえ : 33%
②朝ごはんは食べ ていますか。	はい : 100% いいえ : 0%	はい : 100% いいえ : 0%	はい : 94% いいえ : 6%

4月の歯科検診後、夏休み前も結果を通知し、現在の歯治療率は、**60%**です。本年度中に、歯科受診をしていただき、受診後は学校までご連絡ください。



こんげつ

## 今月のまちがいさがし！

★まちがいは7つ！答えは保健室にあります★

