

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

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

目を大切にしよう

10月10日は
目の愛護デー



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

近づきすぎ



目の筋肉に負担が
かかり目が疲れる

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
働くため目が疲れる

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。



メガネ・コンタクトレンズの
定期検診に行こう！
ときどきは片目ずつ
見え方をチェックしよう。

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！



1分おきに5m以上先を見よう。

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！
蒸した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。

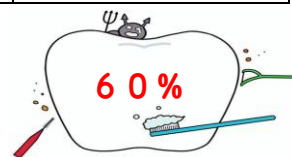
夏休み後の様子と生活点検結果から

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 : <u>100%</u> いいえ : 0%	はい : <u>100%</u> 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、現在のう歯治療率は、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！

こた ほけんしつ

★まちがいは7つ！答えは保健室にあります★

