

保健だより



令和7年10月2日 No.7
松山小学校 保健室

だいぶ涼しい気候になり、過ごしやすくなってきました。子供たちも天候を気にすることなく、外で元気に遊んでいる姿が見られます。体力をつけて、病気に対する抵抗力が高まればいいと思います。大崎管内ではインフルエンザ等の感染症の流行はそれほどみられません、病気に負けないよう手洗い・換気等の対策をしっかりと心掛けるよう指導していきます。

<10月の保健行事>

10/8 (水) 身体測定 4年、5年、6年

10/9 (木) 身体測定 特支、1年、2年、3年

* 身体測定結果は、個人カードを配付します。

* 10/10 (金) に健康診断の結果を一覧表にしたもの (A4版1枚) を通信票にはさめて配付します。こちらは回収しませんので、家庭で保管をお願いします。



10月10日は目の愛護デー

4月の視力検査でC (0.6~0.3), D (0.2以下) の児童が約27%いました。CやDになると、「教室の一番後ろの席から黒板の文字が鮮明に見えない」という判定になります。まだ受診していない児童対象に、視力検査を実施します。速やかに眼科医を受診することをお勧めします。

昨今は特にスマホやゲーム、タブレットなどの長時間の使用による目の不調が起きやすく、ひいては全身の不調につながります。目に優しい生活を心掛け、視力低下にならないよう注意する必要がありますね。

目にやさしい生活をしよう

ふだんから、目にやさしい生活をしていますか？ 次の項目をチェックしてみましょう。

- 長時間、テレビやパソコン、スマホ画面を見ない
- とくとき目を休ませる (目をつぶる・まばたきをする)
- 正しい姿勢で勉強する
- 前髪が目にかからないようにする
- 栄養バランスのよい食事をとる
- 夜、寝る前にスマホは使わない
- たまには、遠くを眺める



大切な目の健康を守るために、日頃から気をつけましょう。

視力低下につながらないように、グー・ピタ・ピンのいい姿勢になるよう教室で呼び掛けていきます。身体測定時の保健指導でもお話したいと思います。

