

ほけんだより



令和7年10月1日発行 土庄小学校 保健室

朝晩が涼しくなり、秋の空気を感じられるようになりました。秋といえば、「食欲の秋」「スポーツの秋」「読書の秋」「芸術の秋」などいろいろありますが、みなさんはどんな秋を楽しめますか。過ごしやすい季節になりますが、早寝・早起き・朝ごはんを意識して、体調を整えていきましょう。

10月 保健目標 目を大切にしよう



9月に今年度2回目の視力検査を実施しました。

受診についての手紙をもらった人は、黒板の字などが見えにくくなっている可能性があるので、おうちの人と受診しましょう。(今年度1回目の受診勧告書を学校に提出した人は、今回の結果がB以下でも手紙を渡していません。主治医の指示にしたがってください。)

目の見え方 変りない？



みなさんは、毎日目をたくさん使っていますね。スマホやゲーム等を使っていると、目はとくに疲れます。また、気付かないうちにまばたきが減り、目が乾燥しやすくなります。休憩したり早く寝たりして目を休ませることが大切です。

見え方の

A

B

C

D



A [1.0以上]

1番後ろの席からでも黒板の文字はよく見えています

B [0.7~0.9]

後ろのほうでも黒板の文字はほとんど読めます

C [0.3~0.6]

後ろのほうでは黒板の文字は見えにくいです

D [0.2以下]

前の席でも黒板の見え方は十分とはいえません



○マスクの着用について(お願い)

給食時については衛生上、マスクを着用するようにしています。給食用エプロン等の準備と合わせて、マスクの準備もよろしくお願いします。

また、9月には咳やくしゃみなどの風邪症状のある人や新型コロナウイルス感染症などの感染症もみられました。今後は、インフルエンザの流行も心配されます。体調が悪いときには咳エチケットを意識し、感染症流行時には予防のためにもマスクを着用しましょう。