

ほけいだより

10月

川東小学校
保健室
令和7年10月

お昼ごろはまだまだ30℃を超える日がありますが、秋らしく涼しくなって外での活動できる時間が増えていますね。10月も水分補給をこまめにしましょう。また、朝と夕方、昼間では気温差が大きいです。このような時は熱が出たり、風邪をひいたり、体調が悪くなったりする人が多くなります。食事・睡眠・運動を意識し、体調を整えましょう。



10月の保健目標

目を大切にしよう。

目に良い食べ物を食べていますか？

目に良い栄養があるのを知っていますか。食欲の秋に、目に良い栄養が豊富な食べ物を積極的に食べてみてください。

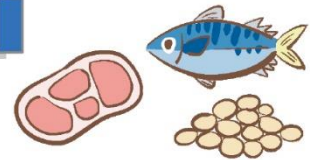
ビタミンA

目の表面を覆う膜などを健康に保ちます。



ビタミンB1

目の疲れをやわらげます。



ビタミンB2

目の細胞の成長や回復を助けます。



アントシアニン

目の表面の膜を保護したり、目の疲れをとったりします。



ルテイン

目の病気の症状改善や予防につながることあります。



目を大切にしていますか？

読書やゲームをする時やタブレットなどを使うときに

気を付けてほしいこと

- 本やタブレットなどから目を30cm以上離す。
- 30分に1回、休けいする。(少なくとも20秒以上本や画面から目を離す。)
- 部屋を明るくする、タブレットなどの画面の明るさを調整する。



(参考:文部科学省「児童生徒の近視実態調査事業 啓発資料」)

隅々まで洗って きれいな手

意識して
洗ってみよう!

風邪が流行り始める時期になりました。手洗いを頑張ってくれている人も多いと思いますが、隅々までできていますか？ 実は洗い残しが多い場所があるんです。



10月の予定

【健康相談】

1日(水)～3日(金) 個別にお知らせしています。

【視力検査】

クラスごとに実施します。

【教育相談】

14日(火)、31日(金)

【就学時健康診断】

15日(水) 下校 12:10 給食を食べて下校します。



《保護者の方へ》

9月の生活リズムチェックにご協力いただきありがとうございました。

クラスごとに視力検査を実施します。受診が必要な児童にはお知らせを配布しています。目は一生使う体の一部です。早めの受診をお願いします。

10月は涼しくなり、20分休みや昼休みも外で遊ぶ児童が多くなります。水分補給のため、お茶を持たせてください。お茶がなくなったり、忘れてしまったりした際は、学校から貸し出しますので、後日新しいものを持たせてください。



○保健室より○

毎年、10月10日の「目の愛護デー」にあわせて、視力検査を実施しています。

5m離れた「C字型の記号(ランドルト環)」を見て、穴が開いている方向を声か指さして教えてもらうのですが、表示されたらすぐ「よこ!」や「こっち!」と教えてくれる人(「どっちよ!」とつっこみたくなります)、全身を使って穴の方向を指さしてくれる人(分かりやすくて助かります)、目を細めてみる人、めちゃくちゃ考えてから教えてくれる人(「見えません」って言ったらいんよと心の中で思っています)などいろんな子がいます。視力の結果も大事ですが、自分の体のことを一生懸命考えている姿が養護教諭として嬉しく、毎回楽しみな検診の一つです。