

保健だより

令和7年10月 2日
羽村市立武蔵野小学校
保 健 室

夏の様に暑く、猛暑日が多かった9月がようやく終わり、朝晩は涼しく感じる気候になって来ました。しかし、10月も夏日があるとされているため、気温に合った、調節ができるような衣服を着用させてください。10月でも、熱中症の心配があるので、水泳指導の日や天気の良い日は、必ず水筒を持参するようにお願いします。



9月は、体調不良者が多かったです。高熱が出て受診しても感染症ではなく、かぜと言われ、長引く児童がいました。季節の変わり目は、体調管理をお願いします。

10月の保健目標

目を大切にしよう

<<10月の保健行事>>

7日(火) 身体計測 2年、4年、むさしの学級(1~5年)

8日(水) 身体計測 1年、3年

10日(金) 身体計測 5年、6年、むさしの学級(6年)

*身体計測の結果は、個票でお知らせします。

体育着を着ます。

忘れずに持参してください。

また、髪形にも注意してください。

色覚検査を実施します

羽村市では、各学校で希望者を対象として10月に色覚検査を行っています。(今まで検査を受けたことがあるお子さんは再度実施する必要はありません。)連絡をいただいた後、検査を個別に実施します。検査時間や場所などはプライバシーに十分配慮をして行います。結果は、10月末から11月初めに、養護教諭から封筒に入れてご連絡します。

また、低学年での実施は、検査方法が理解できず正確な結果がでない場合があります。毎年実施するため、4年生以上での検査が望ましいです。

希望者は、10月10日(金)までに下の申込み用紙を切り取り担任に提出してください。

----- キ リ ト リ 線 -----

色 覚 検 査 申 込 書

色覚検査を申し込みます。

令和 7年 月 日

年 組 番 氏名

保護者氏名

視力検査を実施します

学校では、希望者を対象に視力検査を行います。4月に視力検査を行ってから半年が経ちます。授業中に「黒板の字がぼやけて見える。」「よく見えない。」などと言っていることはありませんか。見え方で気になる場合は、この機会に検査をしてください

○日時 10月14日（火）～31日（金） 昼休み

○会場 保健室

- その他
- ・直接、保健室に来てください。
 - ・めがねを持っている児童は、めがねを持参してください。
 - ・けが人、病人がいる場合は、検査ができないことがあります。



10月10日は、目の愛護デーです。この機会に、ゲームやテレビを長時間見ていないか、暗い所で本を読んでいないかなど、生活を振り返ってみてください。

子供の目と生活習慣について

●まばたきは大切

私たちは目が乾き始めると、角膜（黒目）の知覚神経が反応して、まばたきをします。

人は安静時、1分間におよそ21回のまばたきをしますが、勉強や何かに集中するとまばたきの回数が減少し、目の表面における涙の蒸発量が増える結果、ドライアイになります。ドライアイになると、角膜が傷つきやすくなり、雑菌を洗い流す作用も落ちるので、目に炎症を招くことがあります。ドライアイを予防するために、意識的にまばたきをするようにしましょう。

●外遊びと目

最近の研究で、太陽光に含まれる光の一部が近視の予防に効果があることがわかりました。1日2時間は太陽光を浴びるようにしましょう。なお、サングラスは、紫外線やブルーライトなどの光刺激の予防にはなりませんので、日差しが強い日は装用してかまいませんが、近視予防の効果は得られなくなります。

●姿勢・明るさと目

本やメディア機器（携帯ゲーム、スマートフォンなど）を見るときに、背中を丸めた姿勢だと、本やメディア機器の画面に目を近づけて見ている状態になるので、眼精疲労につながります。また、ブルーライトは、目に近い距離で使用する機器ほど影響が強くなります。姿勢をよくして、本やメディア機器の画面を目から30～40cm離します。

さらに、暗いところで本やメディア機器を見ると、目のピント調節機能に負担がかかります。ピント調節の神経と肩の神経は同じで、疲れてくると肩こりにもつながるので、注意が必要です。

（少年新聞社 小学校保健ニュースより抜粋）

