



羽村市立栄小学校 保健室 令和7年10月1日

こんげつ ほけんもくひょう め たいせつ
今月の保健目標は 「目を大切にしよう」です

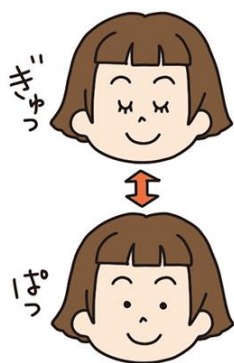
ふだんから、目を大切にしていますか？ゲームや動画に熱中してしまっ
て、予定していた時間よりも長くなってしまうこともあると思います。視力
が悪くならないように注意しながら楽しみましょう。



10月10日は
目の愛護デー



「10」を2つ横にすると、まゆ毛と
目のように見えますね！



10月10日は、「目の愛護デー」です。大
切な目を守るために、わたしたちの体には
さまざまな仕組みがそなわっています。

その1つが、「まばたき」です。まばたき
には2つの役割があります。1つ目は、目
の表面についたごみをぬぐい取るはたらき
です。2つ目は、目の表面が乾かないように、
水分（なみだ）でぬらすはたらきです。

わたしたちは、自然にまばたきをしています。ゲームや動画の
画面を集中的に見ていると、まばたきの回数が少なくなることがわ
かっています。

ゲームをしたり、動画を見たり
するときは、長時間、画面を見続
けないことや、ときどき休けいし
て目を休めることが大切です。



☆30分に1
回は休けいを
しましょう。
☆少し遠くを
見ることもお
すすめです。



お家の方へ

10月10日は「目の愛護デー」です。学校保健統計調査によると統計を取り始めた昭和54年から裸眼視力1.0未満の児童生徒の割合は増加傾向にあるようです。定期健康診断で視力検査の結果「B」以下のお知らせを受け取っている方は、この機会に、お子さんに「見えにくくなっていない？」と確認をしてみてください。

●10月に身体計測を行います

日にち	対象
7日（火）	5. 6年生
9日（木）	3. 4年生
10日（金）	1. 2年生、くぬぎ学級

★測定が終わり次第、「身体計測結果のお知らせ」を配布します。

★返却は必要ありません。各ご家庭で保管をお願いしま

※予定が変更することもあります。各学級の週予定でご確認ください。

※計測日は髪を高い位置で結ばないようにしてください。

（お団子やポニーテールは、型が崩れてしまいますのでご注意ください。）

●マスクが不足しています

給食当番でのマスク忘れが多く、保健室のマスクの在庫が残り少なくなってきました。当番の時は忘れずに持たせてください。また、急な体調不良等にも対応できるよう、ランドセルの中に常にマスクを1枚入れておいていただくようお願いいたします。



●希望者を対象に、色覚検査を実施します

本日、2年生以上に色覚検査のお知らせを配布いたしました。

対 象：今まで検査を受けていない児童（2年生以上の希望者のみ）

検査方法：石原式色覚検査表を用い、養護教諭が実施

※学校で実施するのはスクリーニング検査で、確定診断ではありません。

検査場所：保健室

時 間：授業の時間に1人ずつ抜き出して実施（検査は数分で終了します。）

結 果：保護者の方へ配布物にてお知らせします。

申込方法：希望される方は、10月17日（金）までに、別紙申込書を担任に提出してください。

※検査の内容から、2年生以上での実施が推奨されています。そのため、今年度は2年生以上に希望を取ります。また、来年度以降、2年生と転入児童のみ希望を取ることになります。2～6年生で色覚検査を希望される場合は、今年度受けていただくようお願いいたします。