

保健だより 10月

2025.10.3発行
学島小学校 保健室

29日から運動会の練習が本格的に始まりました。外で過ごしたり体を動かしたりする時間が増えますので、朝ごはんをしっかり食べてくる、夜は早く寝て体を休めるなどご家庭でサポートをお願いします。



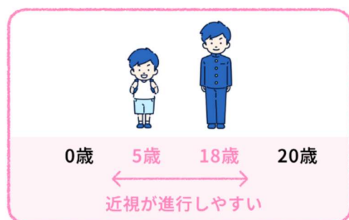
10月10日は 目の愛護デー



10月10日は、目の愛護デーです。子どもの視力低下が問題視されています。子どもの目の健康を守るために家庭でできることを考える機会にさせていただけたらと思います。

近視は小学校3～4年生で発症することが多いですが、最近では低年齢化が進んでいます。

近視になった年齢が低いほど将来強い近視になると言われているため、近視の傾向が見られた場合には、病院を受診することが大切です。



近視になると・・・



黒板の字が見えにくくなり、授業が分からないなど学習に支障が出る。



将来、緑内障や失明など目の病気になるリスクが高くなる。

予防するために



**1日90分～2時間
しっかり外で遊びましょう。**

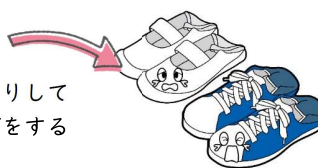
**9月12日に視力検査結果をお知らせしています。
受診のお知らせを受け取った方は
眼科の受診をお願いします。**



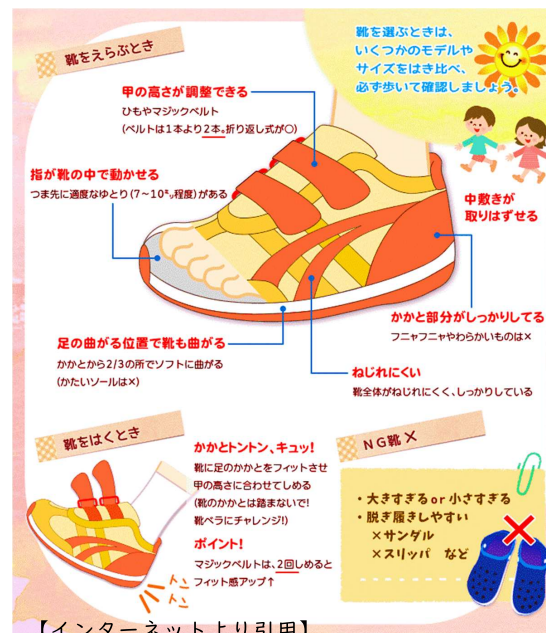
B判定でも近視が始まっていることが多いですが、子どもから見えにくいと訴えることは難しいです。近視になりつつある時期に予防することが大切なので、早めに眼科の受診をお願いします。

こんな靴のいいませんか？

かかとをふみつぶしたり、大きすぎてカポカポ歩いたりしている人がいます。成長期には、自分の足に合った靴選びをすることが大切です。



靴には、足を保護して支える役割があります！



【インターネットより引用】



学校生活の中では、上靴・体育館シューズ・運動靴と色々な靴をはいて活動しています。きつくはないか、大きすぎないか、確認していただき、足のサイズに合った靴を選んでいただけたらと思います。

＊＊お願い＊＊

生活点検の結果より、ハンカチをもってきていない人が25%、ティッシュをもってきていない人が36%いるようです。手を洗ったときや鼻をかむときなど生活の中で必要な場面がありますので、お子さまに持たせていただけますようお願いいたします。

