



ほけんだより 10月号

宇都宮市立泉が丘小学校
令和7年10月16日
No.6

すずしい風が吹き、秋の訪れを感じる季節になりました。季節の変わり目の寒暖差に体がなかなかついていけない人もいます。脱いだり着たりができるように上着を持ってくるなど、工夫してみましょう。また、体調管理もしていきましょう。

【今月の保健目標】

目を大切にしよう



10月10日は“目の愛護デー”

目の愛護デーは、目の健康を守るためにどんなことが大切かを考える日です。目に必要な栄養が取れる食事をする、スクリーンタイムを減らして十分な睡眠をとるなど、目の健康を意識した生活を送ってみましょう。



10月の健康診断のお知らせ



身体計測

20日（月）6年生
21日（火）4年生
22日（水）5年生

⋮

27日（月）3年生
29日（水）2年生
30日（木）1年生
31日（金）チャレンジ

日程をよく確認して
欠席しないようにしましょう

お知らせ

保健委員会“プロジェクト I(アイ)”について

保健委員会では“プロジェクト I(アイ)”（目=eye と 泉が丘=IzumigaokaのI）として目に関するさまざまな活動を行っています。

7月の委員会活動では、本校の学校医である早津眼科医院の早津宏夫先生と直接話をして、目に関する質問に答えていただきました。教えていただいたことを発信するために、10月の「目の愛護デー」もあることからポスターやスライドを作成したり、目の体操やセルフマッサージの方法を考えたりしています。また、図書室にも目に関する本を用意するので、興味のある人はぜひ読んでみてくださいね。

”セルフほぐし処 泉屋”で目の疲れをとりませんか？

★ 27日（月）1・2・3年生
★ 29日（水）4・5・6年生

3多目的室で
待ってます



秋の視力検査の結果のお知らせ

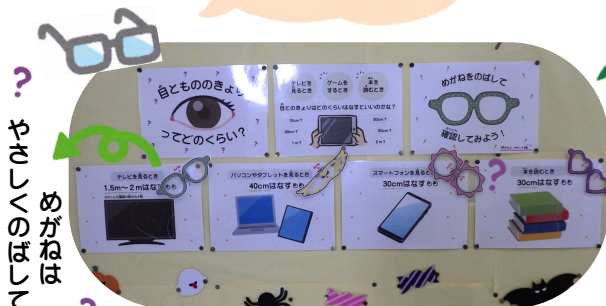
9月2日から11日にかけて、秋の視力検査を実施しました。結果がB以下の人に通知を出したので、おうちの人と一緒に確認してください。

秋の視力検査の結果をみると、春の視力検査の結果から夏休み中に病院へ受診するなどの適切な処置を受けて、視力がAの人が増えていました。逆に、視力が低下している人もみられました。

テレビやスマホ、タブレットなど、生活する中で毎日のように使うと思いますが、「画面と目の距離に注意する」「長時間使うときは休憩する」「寝る1時間前になったら画面を見ないようにする」など、目の健康を考えた使い方ができるよう心がけてみましょう。

目に関する掲示物を
作成しました

目に関する掲示物を保健室前の壁に掲示しました。
ぜひやってみてくださいね。



“目ともののきよりってどのくらい?”
(めがねをのばして確認してみよう!)



“キョロキョロストレッチチャレンジ”
(やりかたを読んでレッツチャレンジ!)

何のキャラクターか
わかるかな?

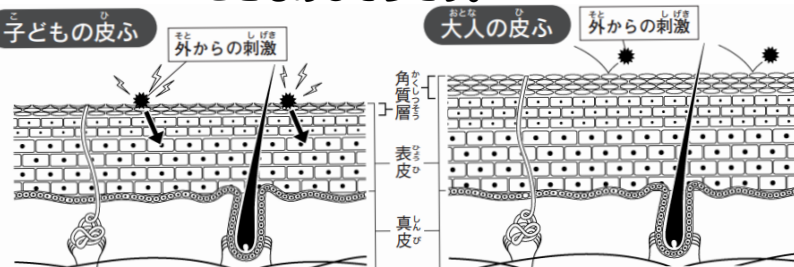
おうちの方へ

おしゃれ障害について

おしゃれ障害とは、化粧やヘアカラー、ピアスやコンタクトレンズなどのおしゃれが原因で身体にさまざまなトラブルが起ることをいいます。最近では、SNSや雑誌の影響から小学生にも化粧やヘアカラー、ピアスなどが流行していると言われています。



具体的なおしゃれ障害の例と症状として、「化粧をしたことで皮膚のかぶれやニキビの悪化、さらには食物アレルギーを生じることもある」と、本校の学校医であるひまわりこどもクリニックの飯村昭子先生からお話をいただきました。化粧品には染料としてコチニール色素が含まれていることが多く、添加物として食品にも含まれていることがあり、症状のある人がコチニールを含む食品を摂取し、アレルギー反応やアナフィラキシーを起こすこともあるそうです。



お子さんが赤ちゃんだった頃、デリケートな赤ちゃんの肌を守るためにスキンケアには気をつけていたのではないのでしょうか? それから成長をし、大人と同じように見える小学生の肌ですが、実はまだ未熟で皮膚を守る働きをする角質層が成人に比べて薄いため、外からの刺激を受けやすくなっています。そのため、おしゃれ障害の影響も「強く」受けてしまいます。

アレルギーを起こすと一生付き合わなければなりません。大人になってからおしゃれを楽しみたい人こそ、成長途中の子どものうちは体を大切にしてほしいと思います。『そのおしゃれは今、本当に必要か』ご家庭で話題にしていいただければと思います。