みんなげんきね 10月号



令和８年１０月５日（月）峰小学校　保健室

もうすぐ秋休みですね。遠出をしたり，またはおうちでゆっくり過ごしたり…リフレッシュできるといいですね。

10月10日は… 目の形になることから，「目の愛護デー」となっています。

スマホやゲーム・タブレットなどの長時間使用などで目が疲れていませんか。連休は「デジタルデトックス」をしてみるのも，目と心のリフレッシュにもなるかもしれません。

スマホやタブレット・ゲームなどのデジタル端末を使わない時間を自分でつくること

今月の保健目標　目を大切にしよう

※参考資料：日本学校保健研修社出版「健」

大切な目を守ろう

子どものうちに近視になって視力が低くなると、年齢とともに進行してしまうことが多いです。

峰小では，１０月５日～９日を「目と姿勢の健康週間」としています。

外に出て日光を浴びる



外に出て遊ぶ時間が長いと近視になりにくくなります。１日２時間以上を目標に、外で遊ぶ時間を作りましょう。

遠くを見る



近くを見続けることは目にとって大きな負担です。30分に１回くらいは窓の外を眺めるなど、遠くを見るようにしましょう。

疲れたら休む



目が疲れた状態のままにするのも×。ゲームやテレビを楽しむときは適度に休憩しましょう。

明るい環境で見る



本を読んだり、ゲームをしたりするときは部屋を明るくしましょう。

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もあります。

保護者の方へ

歯科検診について

第 2 回歯科検診の結果、再検査や治療の必要があるお子様へ「検診結果のお知らせ」を配付いたしました。受診のおすすめの欄に〇印があった場合には、早めに受診をしていただき、適切な治療や指導を受けることをおすすめします。受診されましたら，歯科治療証明書を学校までご提出ください。

色覚検査について

色覚検査は、平成１５年度から法律の改正によって学校での定期健康診断の項目から外れました。しかし、「先天性色覚異常」は、男子の約５％（２０人に１人）、女子の約０.２％（５００人に１人）と言われています。日常生活にほとんど不自由はありませんが、状況によって色を見誤ったり、色を使った授業の一部が理解しにくかったりということがあるため、学校生活での配慮が望まれます。

峰小では毎年，４年生の希望者を対象に色覚検査を実施しています。９月末に，希望調査を配付しました。

感染症予防について

９月上旬から，インフルエンザや新型コロナの流行が始まりました。市内の学校では，学級閉鎖や学年閉鎖も出ており，今後さらなる流行が予想されます。感染症の診断を受けましたら，学校へご一報ください。

感染症対策として，うがい手洗いの励行や，体調不良時にはマスクを着用すること等，ご家庭でも呼びかけをお願いいたします。また，予備マスクとして数枚，ランドセル等にマスクを持たせてください。



登校の際には，「インフルエンザ経過報告書」を持たせてください。学校 HP の保健関係書類に PDF が載っています。元気に登校してくるのをお待ちしています。