

ほけんだより 10月

こんげつ ほけんもくひょう
今月の保健目標
目を大切に
しよう!

令和7年10月4日
江東区立東陽小学校
校長 佐藤 友信
養護教諭 大田黒 恵美

9月になっても最高気温が30度を超える「真夏日」が20日以上観測されたそうですが、やっと少し涼しくなり、秋の訪れを感じられるようになりました。季節の変わり目は気温の変化が大きいので、衣服の調節を上手にして体調を崩さないように気をつけましょう。

東陽小では、9月の中旬に「インフルエンザA型」の流行（小規模）がありました。今のところ感染者数が急激に増える様子はありませんが、区内ではインフルエンザや新型コロナウイルス感染症で学級閉鎖を実施した学校もありました。これから冬にかけては、新たな流行が予想されます。お子さんに発熱等の風邪症状がある場合には、登校を控えて様子を見てくださるようお願いいたします。また、登校してから急に具合が悪くなった場合には、保護者の方の早急なお迎えをお願いしています。必ず連絡がつくようにご配慮をお願いいたします。



さいきん きんし わりあい おお ほうこく
最近のこどもは近視になる割合が多いことが報告されています。

がねん しりよく ていか
学年があがるにつれて、視力の低下が進んでいます。が、視力低下が進み、高度の近視になると、将来視力を失う危険のある眼病になる割合が高くなると言われています。

テレビ、ゲーム、タブレット、スマホなどは時間を決めて使用し、天気の良い日には外で元気に遊びましょう。1日2時間以上屋外で活動すると、視力の低下予防に効果があることがわかっています。

み かた いじょう かん ととき はや がんか
見え方に異常を感じた時は、なるべく早めに眼科を受診しましょう。



アタマジラミに気をつけて!

近隣の園でアタマジラミの発生があったとの報告を受けています。お子さんの頭髮に白いフケのようなものがないか、頭皮をひどくかゆがったりしていないか気をつけて見てください。

タブレット

を使うときは
ここをチェック



姿勢

集中して背中が丸くなっていませんか?
よい姿勢が保てなくなったら、一度遠くを見たり立ち上がったたりして休憩しましょう。

画面との距離

目と画面の距離が近すぎませんか?
30cm以上離しましょう。

部屋の明るさ

部屋は暗くないですか? 逆に光が反射したり周りのものが映りこんだりして見にくくないですか?

画面の明るさ

画面の明るさはちょうどいいですか? 明るすぎても暗すぎても目の負担になります。



め からだ
目や体の
負担にならないように
気をつけて使いましょう

～9月の感染症～

インフルエンザA型、溶連菌感染症、
感染性胃腸炎、新型コロナウイルス感染症、
水痘

10月10日は目の愛護デー

目のクイズ!

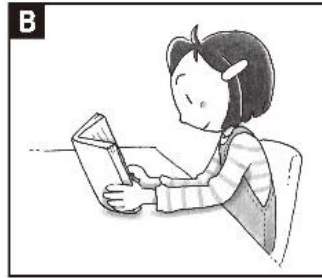


目の愛護デー



Q1

AとBの絵を比べて目に悪いのはどっち?
どこが悪いかな?



こたえ

Q2

前髪が長いほうがいい。
○かな×かな?



こたえ

Q3

ゲームをするときの
部屋の明るさはどれくらいがいい?

- A 真っ暗
- B まぶしいほど明るい
- C ちょうど良い明るさ



こたえ

Q4

次の中から目に良い生活習慣を
すべて選んでね

- A 1日2時間程度、
外で遊ぶ時間を作る
- B 規則正しい生活を
心がける
- C バランスの取れた
食事をとる
- D ときどき遠くの景色を見る



こたえ

Q5

に入る言葉は何かな?

ゲームをするときは、
1時間に1回は
15分くらい
 を休める



こたえ

何問わかったかな?
目に良いことはどれも
すぐにできるものばかり。
実際にやってみてね。



クイズ

Q1 寝転ぶと目と本の距離が近くなって目が悪くなる原因に。本との距離が左右で違うと右目と左目の視力に差が出てしまうかも。

こたえは... A

Q2 前髪が長いと目に入って、傷をつけてしまうかも。前髪は目にかからない長さにして。

こたえは... X

Q3 部屋が暗すぎて目も明るすぎても目が悪くなる原因になるよ。

こたえは... C

Q4 目に優しい生活 = 規則正しい生活と覚えておこう。

こたえは... 全部

Q5 近くをずっと見ていると目が疲れてしまうよ。適度に休憩しよう。

こたえは... 目