

ほけんだより10月

令和7年10月16日
千代田東部小学校
保健室

10月に入り、朝や夜はだいぶ涼しくなりましたね。朝夕と昼間の温度差が大きくなり、体調を崩す人も増えてくる時期です。気温の変化の大きい秋は、からだの調節機能がくずれ病気と闘う力が弱まることから、かぜなどの症状がでやすいようです。体調をくずさないように、しっかり食べて、十分な睡眠をとりましょう。 気温に合わせて衣服の調節ができるといいですね！

身体測定・視力検査のお知らせ

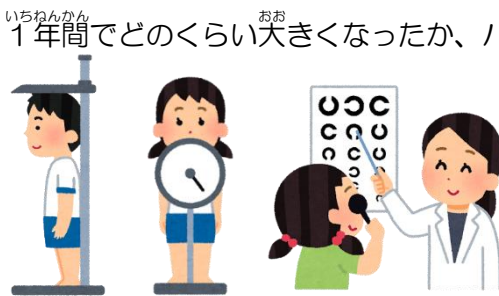
今週は身体測定と視力検査をしました。

成長する時期は、人それぞれ違います。友達と比べるのではなく、1年間でどのくらい大きくなったか、バランスよく成長しているかを見てください！

身体測定・視力検査の結果を配付しています。

1学期と比べて視力が落ちている人が気になります。

視力が落ちている人は病院に行って、診てもらいましょう！



目にいい食べ物クイズ

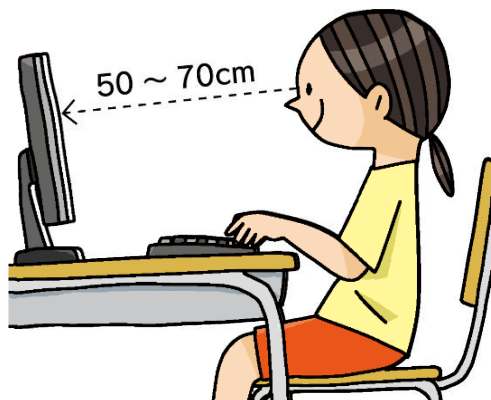
Q 次の食べ物のうち、目の健康にいい成分がふくまれているのはどれ？（答えは1つではありません）



A 全部 目の健康には、肉や魚、野菜、フルーツなど、栄養バランスのよい食事をとることが大切です。

パソコンを使うときの姿勢

背筋をのばして、画面から50～70cm程度、顔をはなして使います。画面を見ることに集中しすぎると、まばたきが少なくなって目がかわきやすくなるので、意識して画面から視線を外したり、まばたきをしたりするようにしましょう。



〈保護者の方へ〉

体育大会にむけて、たくさんのお茶やスポーツドリンクの用意など、ご家庭でも健康管理に心がけていただき、ありがとうございました。今年は例年より暑い日が続きましたが、暑い中練習をがんばりました。当日は晴天に恵まれ、すばらしい競技や演技で絆を見せてくれたことを、とてもうれしく思います。

神崎市では、令和7年度より、インフルエンザの蔓延防止や重症化予防、および子育て支援の一環としてこどものインフルエンザ予防接種費用の一部助成がスタートしました。詳しくは神崎市のホームページをご覧ください。

〈4年生の保護者の方へ〉色覚検査について

色覚検査は、学校保健法施行規則の改正（平成14年4月1日施行）により、学校での定期健康診断において必須項目ではなくなっています。

しかし、先天色覚異常は男子で約5%（20人に1人）、女子で約0.2%（500人に1人）の割合に見られ、本人に自覚のない場合が多く、保護者もそのことに気づいていないことが少なくありません。治療方法はありませんが、職業・進路選択をしたりするにあたり、自分自身の見え方を知っておくためにはこの検査は大切です。

本校でも毎年4年生の希望者に対して色覚検査を行っています。後日、希望調査を配布しますので、希望される場合は色覚検査を申し込みください。結果は個別に配布します。色覚検査が疑われるお子様は、眼科医院で詳しく診てもらうようお願いします。

ゲームのやりすぎによるえいきょう

ゲームを長時間やりすぎると、目や体がつかれてしまい、健康や生活に悪影響があります。例えば、ゲームがやめられなくなったり、ねつきが悪くなったりしてすいみん不足になります。また、勉強や運動をしなくなり、家族の人との会話が少なくなることもあります。ゲームをするときは、1日にやる時間を決めておくようにしましょう。

