



令和8年10月2日 No.7



全国的に、学年(年れい)が上がるほど、低視力者が増える傾向にあります。本校も例外ではありません。

長時間のゲームやテレビ・IT 機器の使用や就寝時刻が遅いことなど、視力低下は生活習慣が原因のことが多いのです。

しかし、生活習慣で予防や回復することも出来ます。目が悪くならないために、毎日の生活を見直してみてください。

メガネを持っても、つい目を細めている子が気になります。日常生活にもメガネが必要かもしれません。

疲れやすい・集中力がない等はメガネが合わない・視力が低下している可能性があります。



10月の保健目標 目を大切にしよう



朝晩涼しくなりました。運動会が終わり、発熱や体調不良で来室する子が増えています。特に休み明けは、欠席や体調不良者が多くなります。

うがい、手洗いをし、水分もこまめにとりましょう。

また、早寝早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べましょう。



10月の行事

《視力検査》

★13日(火)~16日(金)

メガネを忘れずに持ってきてください。

《尿検査》

★7日(水)尿検査回収日

*二次検査日 10月30日(金)

こんな症状に注意

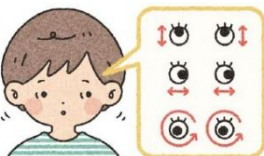
- ◆目を細めてみる
- ◆片目をつむってみる
- ◆顔を傾けてみる
- ◆目の疲れがある

疲れた目にパワーをチャージ

目がかすんだり、しょぼしょぼしたりするのは目が疲れている合図。

目の疲れを軽くする方法が4つあるよ。

目を動かす



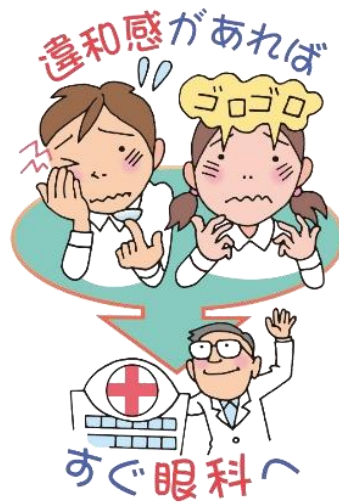
遠くを見る



まばたきをする



目を温める





治すのは自分!

風邪をひいたとき、薬を飲めば治ると思っていませんか?

実は、病気を治しているのは、みなさんの体にもともとある自分で病気を治す力「自然治癒力」です。

薬は、熱や鼻水、せきなどの症状を和らげ、病気と戦うための体力を残してく

れる「応援団」です。

病気をやっつける一番の近道は、自然治癒力をパワーアップすること。だからこそ、早く寝て体を休める、食欲があればごはんを食べるなど、自然治癒力が力いっぱい戦えるように助けてあげましょう。

.....

おうちの方へ

.....

保護者の皆様には、日頃より本校の教育活動にご協力いただき、ありがとうございます。

今年は全国的にインフルエンザの流行が早く、石川県も9月に流行入りしています。本校もインフルエンザが流行しないか心配しています。

引き続き、朝の健康観察にご協力をお願いいたします。健康面で気になることがありましたら、いつでも学校までお知らせください。

また、発熱等がある場合は、医療機関に受診・相談し、医師の指示に従って、ゆっくり休養してください。学校にも受診結果をお知らせください。

よろしくお願いいたします。

- ☐ 朝食はしっかり食べましたか?

☐ 熱はありませんか?

☐ 顔色は悪くないですか?

☐ だるそうにいませんか?

☐ 頭痛、腹痛はありませんか?

☐ 咳、鼻水、のどの痛みはありませんか?

☐ 下痢や便秘をしていませんか?

☐ 吐き気や嘔吐はありませんか?

☐ 体に発疹はありませんか?

☐ いつもと変わった様子はありますか?

