



令和7年10月号

葉鹿小学校

保健室

朝晩と日中の気温差があり、体調を崩しやすい時期です。脱ぎ着しやすい服装で調節を上手にしてください。栄養バランスの良い食事と睡眠時間の確保をして免疫力を高めましょう。



ただいま視力検査実施中です。

裸眼視力B（1.0未満）以下、または矯正視力B以下のお子さんは、再検査を実施します。再検査をしてB以下の場合には、治療票をお渡しします。（既に受診済みで、医師の診断を受けているお子さんには、「視力検査のお知らせ」をお配りします。）学童期のお子さんの近視は、一時的な近視状態である「仮性近視」の場合があります。適切な治療（点眼薬等）と生活習慣の改善で回復する場合がありますので、治療勧告がありましたら、早目の受診をお願いいたします。



目の健康のためのお願いです！

①できるだけ外であそぼう！

外で過ごすと近視になりにくいと言われています。屋外活動、すなわち太陽光を浴びることが、日陰であっても有効であると報告があります。



②長い時間、近くを見続けしないでね！

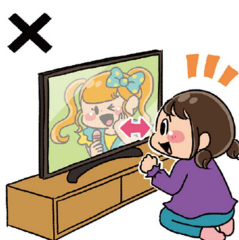
○明るい部屋で

暗いときは明かりをつけてね。



○近くで見ない

本や画面を目から30cm以上離してね。



○時々休けい

30分に1回は体を動かそう！



こんなことがあったら、おうちの人や先生に知らせてください。

- △ 黒板の字が見えにくい
- △ 目を細めないと遠くの文字が読みにくい
- △ ぼやけて見えたり、かさなって見えたりする

参考文献：子供の目の健康を守るための啓発資料
（文部科学省）

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。

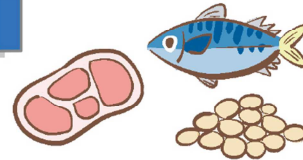
ビタミンA

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。



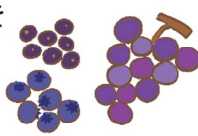
ビタミンB2

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。



隅々まで洗って
きれいな手

意識して
洗ってみよう！

風邪が流行り始める時期になりました。手洗いを頑張ってくれている人も多いと思いますが、隅々までできていますか？ 実は洗い残しが多い場所があるんです。



保護者の方へ

運動会の全体練習や各学年の練習が毎日のように行われています。たくさん汗をかいて、大きな声を出して子どもたちは頑張っています。いつもよりも早めに就寝できるようにご家庭でお声掛けをお願いいたします。疲れのせいで、本来のパフォーマンスを発揮できなくなってしまうは大変です！

爪の確認もお願いします。毎週せいけつ検査を実施していますが、爪が折れるケガや友だちをケガさせてしまうこともあります。低学年のお子さんは、まだ自分で爪切りができないと思いますので、ご確認をお願いいたします。

運動会当日は、大きな応援をお願いいたします。保護者のトイレは、体育館と外トイレになります。南舎1Fのトイレは児童専用となりますので、ご協力をお願いいたします。

