

ほけんだより 10月

舞鶴市立吉原小学校 保健室
令和7年10月1日 発行

ついこの間まで寝苦しいほどの暑さが続いていましたが、急に朝夕の気温が下がり、肌寒く感じられる日も多くなってきました。気温差によりかぜをひきやすくなったり、空気が乾燥してくることでインフルエンザなどのウイルスが活発になり、感染症にかかりやすくなったりします。読書の秋、芸術の秋、スポーツの秋、食欲の秋、心と体にもたっぷりの栄養をあげて、ウイルスや菌と戦える力をつけましょう。



大切な目を守ろう 10月10日は目の愛護デー

目は眠っている時以外、いつも働いています。そんな働き者の目をみなさんは大切にしていますか？最近ではメディア機器の普及により、近くのものを見る機会が多く、「近視」(近くのはっきり見えるが、遠くのものが見えにくいこと)の人が増えています。目に優しい生活はどんな生活かな？クイズに挑戦して自分の生活を見直してみよう。

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？

A

B

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

- ア 1日2時間程度、外で遊ぶ時間を作る
- イ 規則正しい生活を心がける
- ウ バランスの取れた食事をとる
- エ 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

なんもん 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。

- クイズの答え**
- 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** 近くをずっと見てると目が疲れてしまうよ。適度に休憩しよう。こたえは… **目**

めがねしやうを使用している人は忘れずひとに持わすって来もましょう。

月	火	水	木	金
10月の保健行事		1 視力検査 <small>しりよくけんさ</small> (低) <small>(てい)</small>	2 視力検査 <small>しりよくけんさ</small> (高) <small>(こう)</small>	3
20	21	22 マラソン前検診 <small>まらそんまえけんしん</small>	23 歯みがき巡回指導 <small>はみがきじゆんかいしどう</small>	24
27	28	29 歯科検診 <small>しかけんしん</small>	30	31

お家の方へ

22日(水)のマラソン前検診は、希望者と駅伝参加者対象の検診です。「希望調査書」を7日に配布します。検診を希望されない場合も10日(金)までに提出をお願いします。

視力検査の結果でB(0.9)以下だった場合は、「結果のお知らせ」を配付します。右のようなサインや気になる様子があれば早めに眼科を受診しましょう。

視力低下のサイン

- 近くで見る
- 顎を上げて見る
- 目を細めて見る
- 片眼を閉じて見る



もししていたらお子さんの視力が落ちているかもしれません。眼科を受診してメガネやコンタクトレンズの使用を検討してください。



秋の花粉症対策

花粉症という春のイメージが強いですが、秋にもヨモギ、ブタクサなどの植物が原因の花粉症があります。もしかしてと思ったら次のような対策をしましょう。

原因の植物に近づかない



秋のヨモギなどの花粉は遠くまで飛びません。公園や河川敷に多いので気をつけてください

外に行くときは

マスクや花粉症用メガネをする



目や鼻、口に花粉が入らないようにガードしましょう

外出から帰宅したら衣服をはらう



衣服についた花粉を落としましょう

帰宅後すぐに

うがいと洗顔をする



顔やのどについた花粉を洗い流しましょう