

# すこやか

ほけんだより  
10月号

池田小 保健室  
2025/10/1発行  
おやこでも よみましょう

朝夕の風に秋の気配を感じるようになりました。日中との気温差が大きくなるこの季節は、体調をくずしやすくなる時期でもあります。衣服の調整や手洗い、ゆぶねにつかるなど、日々の習慣を見直して、元気に過ごしましょう。また、外で体を動かすのにもぴったりな季節です。気持ち良い風を感じながら、体力づくりや気分転換をしてみませんか？

10月の保健目標  
目(め)をたいせつにしよう

10月10日は...

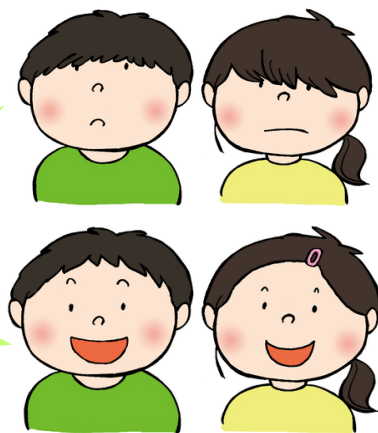


目の愛護DAY!

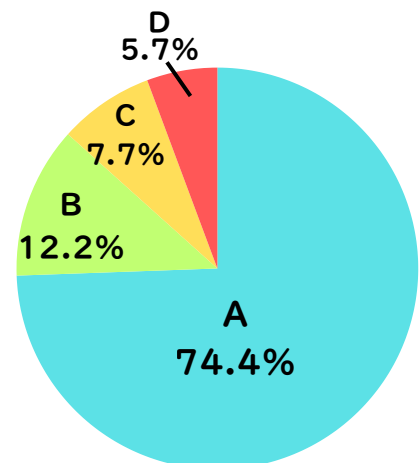
あいご...たいせつに、まもること



どちらが目にやさしい?



## 池田っ子の視力はだいじょうぶ?



R7年度池田小健康診断(視力)結果

視力Aの人の割合は、熊本市の小学校の平均よりも高かったです! (R6年度熊本市:70.7%)ですが...  
矯正視力(めがねを使用する人)の割合は市の平均よりも多かったです。

目の見えにくさをそのままにしていると、勉強のさまざまたげになるだけでなく、大事な思い出もぼやけたものに...  
「黒板の文字が見えにくい」「遠くの友だちの顔が見えにくい」「遠くがぼやけて見える」などあるときは、おうちの人に伝えてください。

## テレビやスマホ、ゲーム 目に良くない見方をしている人はいませんか?

近づきすぎ	寝転んで見る	暗い部屋で見る	長い時間見続ける
目の筋肉に負担が かかり目が疲れる	目の高さが揃わず、 ピントをあわせにくい	目の筋肉が過剰に 働くため目が疲れる	1時間くらい見たら 10分くらいは休憩を

① 30分に1回は目を休めよう

まどの外や遠くを20びょう見たり、まばたきをしよう。

② しせいを正しくしよう

目との(画面・本・ノートなど)の  
きよりは30cm(パー2つ分)。

③ そとであそぼう

太陽の光には、目のはたらきを元気に  
してくれる力があります。

～保護者の方へ～

近視は5～15歳の成長期に特に進行します。近視の進行は将来、目の病気になるリスクを高める可能性があると言われてています。子どもは「黒板の文字が見えにくい」などとは自分から言わないかもしれません。視力検査の結果がB以下の場合は、受診をお勧めします。

## 相談(そうだん)の先生方の10月来校予定

さとうSC  
10日(金)  
28日(火)午後

むらかみSC  
3日(金)午後

ひろせ先生  
毎週火・木  
9時～12時

なんとなくモヤモヤ... イライラしてしまう... なんか不安... どうしたらいいのかな...  
これってわたし(ぼく)だけ?... ともだちとうまくいかない... 学校に行きたくない...  
せんせいやかぞくには言いづらい... などなんでもどうぞ。ひみつは守られます。  
※相談希望は、保健室(かりや)に教えてください。(保護者の方もお気軽にどうぞ)