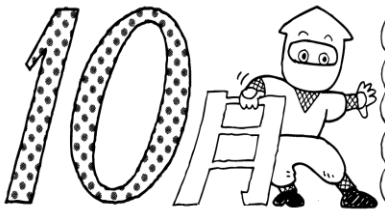


にこにこ

武蔵小　保健室
R8．１０月号
藤田

インフルエンザ流行期に入りました！朝の健康観察をお願いします

お子さまは、毎日、元気に過ごしていますか？夏の疲労を引きずっていませんか？

この時季は、日中と夜間の寒暖差が大きくなり、体に負担がかかりやすくなります。知らないうちに「秋バテ」になっているかもしれません。最近、よく眠れているか、食欲はあるかなど、お子さまの様子を見守ってください。

今月10日、熊本県において「インフルエンザ流行期」に入りました。今年は、早めの感染症対策もお願いいたします。

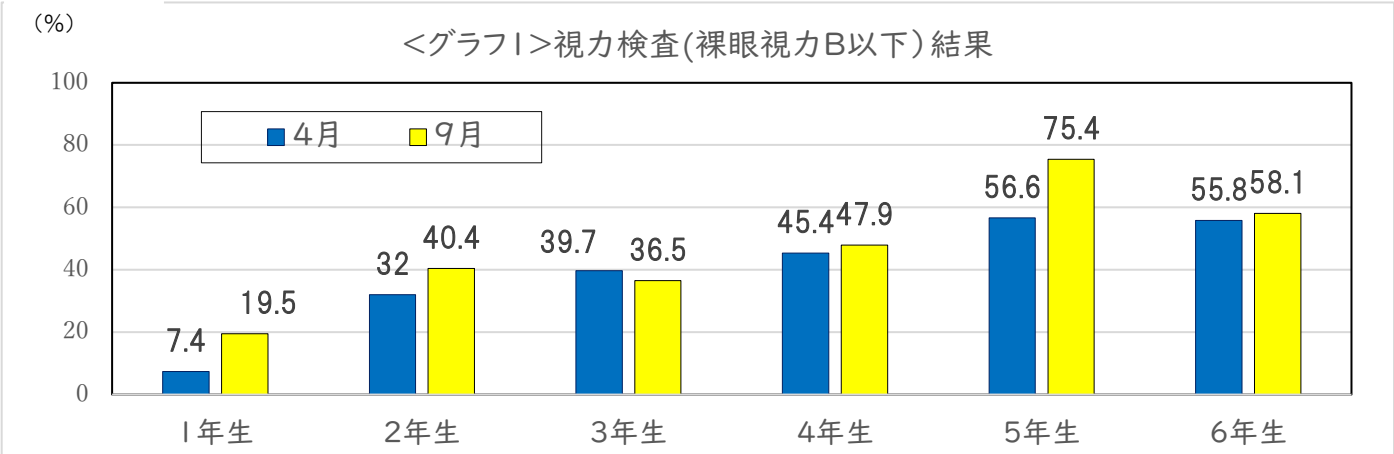
令和8年度視力検査結果

<グラフ1>は、4月と9月の視力検査結果比較を表しています。**<表1>**は、9月の視力検査結果です。

9月は定期健康診断ではありませんので、眼鏡等装用しているお子さまは、矯正視力のみ測っています。また、9月検査結果は、通知表に同封している「R8年度　2学期身体測定・視力測定のお知らせ」で家庭連絡とさせていただきます。

本校の今年度4月の平均は40.90%、9月は49.68%、昨年度の熊本市平均は40.30%、全国平均は36.07%でした。

なお、学校での検査は、スクーリングテストのため、病院受診結果と異なる場合がございます。ご了承ください。



<表　1>＊未検査者:4 人

		1　年	2　年	3　年	4　年	5　年	6　年	総　計
検　査　者　数		46	47	48	54	53	62	310 (人)
視力	裸眼 1.0 未満者	8	16	18	14	24	17	97(31.29%)
	眼鏡コンタクト装用者	1	3	5	13	16	19	57(18.39%)
	計（視力 1.0 未満）	9	19	23	27	40	36	154(49.68%)

♪10月～12月のスクールカウンセラー来校予定♪

○嶋村 SC：10 月8日（木）<予約でいっぱいです>11月19日（木）<1人まで予約可>　12 月3日（木）<4人まで予約可>

○安河内 SC：10 月1日（木）<予約でいっぱいです>、11月26日（木）<2人まで予約可>

☆体調不良、対人関係、不登校、子育ての悩み等お子さまに関することや不安に思っていることがありましたら、ご遠慮なくご相談ください。予約制になりますので、担任または養護教諭までご連絡ください。　☎　(096)339-3393

～10月の保健行事予定～

○1日（木）給食室食器洗浄度検査<学校薬剤師来校>　　○27 日(火)修学旅行前健康診断<6年生>

☆11、12月予定：11/6(金）就学時健康診断<令和9年度1年生>

11/12(木)　薬物乱用防止教室<6年生>、11/26（木）照度検査<学校薬剤師来校>

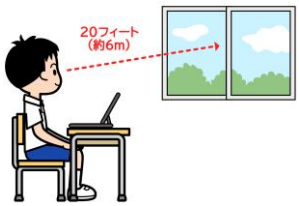
10月の保健目標	目を大切にしよう！

ふだんから目にやさしい生活をこころがけよう！

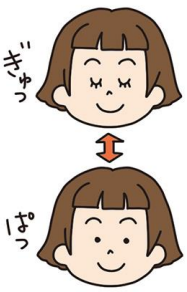
ふだんから目にやさしい生活をしていますか？ 次のことを意識しながら生活したいですね。

□長時間、タブレットやテレビ、スマホ画面を見ない
□正しい姿勢、環境で勉強する
□前髪が目にかからないようにする
□バランスのとれた食事をとる
□夜、ねる前にタブレットやスマホを使わない
□ときどき、遠くをながめる

☆大切な目の健康を守るために、日頃から気をつけましょう。



「まばたき」していますか？



10月10日は、「目の愛護デー」です。大切な目を守るために、わたしたちの体にはさまざまな仕組みがそなわっています。

その１つが、「まばたき」です。まばたきには２つの役割があります。１つ目は、目の表面についたごみをぬぐい取るはたらきです。２つ目は、目の表面が乾かないように、水分（なみだ）でぬらすはたらきです。

わたしたちは、自然にまばたきをしていますが、ゲームや動画の画面を集中的に見ていると、まばたきの回数が少なくなることがわかっています。

ゲームをしたり、動画を見たりするときは、長時間、画面を見続けないことや、ときどき休けいして目を休めることが大切です。

【20-20-20ルール】を知っていますか？

※パソコンやスマートフォンなどを長時間使用することによる眼精疲労を軽減する方法として、米国眼科学会が推奨しているものです。

文部科学省のホームページ近視対策：文部科学省（https://www.mext.go.jp）も見てみましょう。

タブレットを使うときの５つの約束や目の健康についてくわしく書いてあります。

「ひとり」の時間を大切にしよう

「ひとり」って、悪いことかな？ 友だちと遊んだり、おしゃべりしたりする時間も大事だけど、自分のしたいことをする「ひとりの時間」も大切です。読書をしたり、好きな音楽を聴いたり、ときにはぼーっと過ごしたり…。たまには、自由に「ひとりの時間」を楽しんでみませんか。

あなただけの「ひとりの時間」は、あなたが何をしていると楽しいのか、どんな環境で過ごすことが心地よいのかを教えてくれるでしょう。

「ひとりの時間」もいいし、友だちとおしゃべりするのも楽しいなと感じたら、それぞれの時間を大切にしてください。