

すこやか

2025 年 10 月 1 日

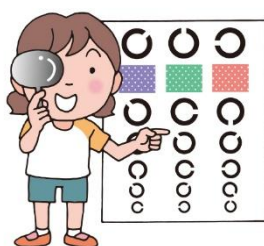
ほけんだより 10 月号

中太閤山小学校保健室

朝晩涼しくなり、日中との気温差があります。気温に合わせて、長袖を着たり、脱いだりして調整しましょう。

- 2 学期視力検査の結果 -

全校で B 以下 (0.9 以下) の割合が、約 30% でした。低学年の割合は 23.2%、中学年の割合は 37.6%、高学年の割合は 50% です。学年が上がると割合も増えています。



1 学期より視力が下がった児童に視力検査の結果についてのお知らせを配布しました。(1 学期にお知らせを渡して、まだ受診結果を持ってきていない人にも配布しています。) 受診されましたら、眼科で記入してもらい、学校へ提出をお願いします。

お子さんだけでなく、保護者の方も、スマホやタブレットの利用が多いと思います。症状がひどくならないように、家族みんなで注意しましょう



スマホ老眼は、スマホやタブレットの長時間使用で目の筋肉が緊張状態となり、凝り固まって、一時的にピント調節が上手いできなくなることを言います。



このような症状が出たら注意が必要です

一時間に一回は休憩したり、遠くの景色を見たりすると症状の軽減や予防になります。

スマホやタブレットは便利ですが、使いすぎに注意しましょう。

今月のノーメディアウィーク 10 月 14 日 (火) ~ 17 日 (金)

寝る 1 時間前にはメディア利用をやめましょう!

ノーメディアウィークの期間だけでなく、毎日できるようになると、体や心の良い成長につながります!

10 月の保健行事

フッ素洗口・清潔検査 (毎週水曜日)

1 日、8 日、15 日、22 日、29 日

(1 日は清潔検査のみ)

朝の歯みがきを
ていねいにしてく
てください。

