



鏡原小学校 保健室
令和8年10月8日(木)

運動会、お疲れ様でした！大きなケガもなく、笑顔で運動会を終えられたことに安心しました。これまでの練習の成果を発揮して、みなさんが一生懸命頑張っている姿がとてもかっこ良かったです。

10月なり、朝・夕方は涼しく感じられるようになってきましたね。体調をくずしやすくなる時期でもあります。食事・睡眠・運動のバランスを整え、うがい・手洗いをして、元気に過ごしましょう！



10月10日は



10月10日は「10 10」を横にたおすと目とまゆげの形に見えることから「目の愛護デー」といわれています。「愛護」とは、大切にするという意味です。みなさんは目に優しい生活を送っていますか？スマートフォンやタブレット、ゲーム、テレビを見る時間が増えていませんか？目を休ませる習慣を身につけましょう。

目にやさしい生活のポイント

- ・スマホやタブレットは、画面を目から30cm以上離して見る。
- ・スマホやタブレットを30分見たら5分休む。遠くを見たり、目を閉じたりする。
- ・外でたくさん遊ぶ。太陽の光には、近視をすすみにくくする力があるよ。
- ・9時までには寝るようにする。目は寝ている間に疲れをとるよ。



★お家の人と、スマホやタブレットの使用のルールを決めて上手に使う！



たとえば・・・

使用時間、1日1時間まで。
食事、学習の時は使わない。など

こんなこと
していませんか？

自分の生活を振り返ってみましょう。友だちやおうちの人に聞いてみてもいいですね。



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



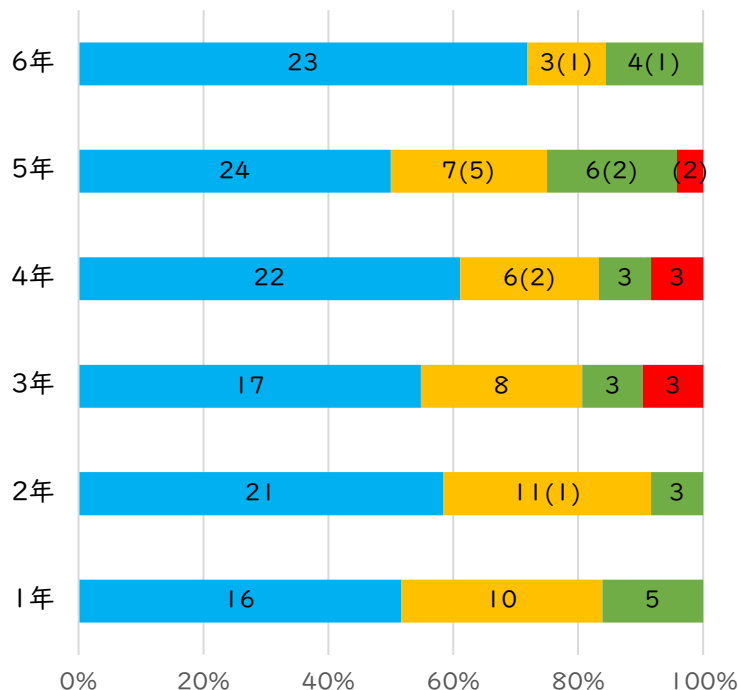
一つでも当てはまったら視力が落ちているサインかもしれません。気付いたら眼科を受診して、眼鏡やコンタクトレンズを使うことも考えましょう。

(今 月 の 保 健 目 標)

目 を 大 切 に し ょ う

視力検査結果

■ A (1.0以上) ■ B (0.9~0.7)
■ C (0.6~0.3) ■ D (0.2以下)



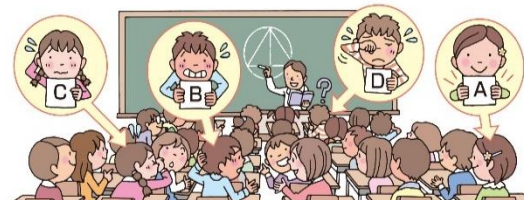
視力検査の結果

健康診断

A B C D って、どんな意味？

A	1.0 以上	学校の生活をするのに、十分な視力です
B	0.7~0.9	学校の生活で、たまに困ることがあります
C	0.3~0.6	教室の後ろから黒板の文字が見えにくいことがあります
D	0.2 以下	教室の前列でも黒板の文字が見えにくい視力です

B C D の人は… 病院を受診して、メガネが必要なら使いましょう



4月の健康診断で行った視力検査の結果です。健康診断の結果から視力B以下の児童で、まだ医療機関を受診していない児童には受診のお知らせを再配布します。早めに受診しましょう。

すでに、受診が終わった人は「受診報告書」を提出してください。

保護者の皆様

視力低下は日常生活に影響を与えるため、まだ受診されていない場合は、早めの受診をお勧めします。お忙しいと思いますが、ご協力よろしくお願いします。

沖縄県インフルエンザ警報発令しています！

10月2日、沖縄県にインフルエンザ警報が発令しました。鏡原小でも、9月中旬からインフルエンザ感染や発熱等での欠席が増えていました。今後も流行が続く可能性がありますので、引き続き学校でも感染症の予防に努めていきたいと思ひます。ご家庭でも、手洗い・うがい・咳エチケットなど、感染対策のご協力と、登校前の健康観察、症状がある場合には、病院受診のご協力をよろしくお願いします。

インフルエンザの出席停止期間

「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで」

(発症した日・解熱した日を0日、その次の日を1日と数えます)

(今 月 の 保 健 目 標)

目 を 大 切 に し ょ う