



令和7年10月7日
福岡小学校保健室 No.6
※ お子さんと一緒にお読みください。

朝晩の気温がぐっと下がり、涼しさを感じるようになってきました。この時期は、一日の寒暖差から体調を崩しやすくなったり、喘息などのアレルギー症状が出やすくなったりする時期もあります。自分で脱ぎ着しやすい上着を一枚用意しておくとよいでしょう。

また、これからは感染症の流行も心配されます。引き続き、うがい・手洗い・咳エチケットへのご協力をお願いします。



10月の保健行事について

日付	内容	対象
10月20日(月)・21日(火)	看護学実習①	全児童
10月27日(月)・28日(火)	看護学実習②	全児童
10月30日(木)	思春期健康教室	4年

※看護学実習①②について…地域保健を学ぶために看護学部の学生が来校します。
各学級の授業を参観したり、休み時間には一緒に遊んだりします。

※思春期健康教室は、東金市健康増進課の保健師さんが来校し、思春期における心と体の変化や妊娠・出産などについて学習します。フリー参観日となっておりますので、よろしければ、ご参観ください。

インフルエンザの流行に注意！

- 例年10月頃からインフルエンザ感染者が発生し、12月～3月頃まで流行します。
今年度は全国的にインフルエンザの流行が早く、千葉県では9月に流行シーズン入りしています。
- 予防は、手洗い・うがい・手指のアルコール消毒・マスクの着用・ワクチン接種です。
- 医療機関では10月からワクチン接種を行っているところが多いです。かかりつけの医療機関にご確認ください。ワクチン接種後の効果が現れるまで2週間ほどかかるといわれています。**流行前の10～11月に接種を受けるようにしましょう。**



10月の保健目標 『目を大切にしよう』

10月10日は
目の愛護デー



【福岡 小児童の視力検査結果 (4月)】

1.0未満だった児童	…	■ ■ 人
受診済	…	■ ■ 人

まだ受診していない人は、早めの受診をお願いします。

見えづらさを感じている人は、保健室でも検査することができますので、お知らせください。

近視の原因は?

「遺伝」と「環境」の両方が関係しています。ただ、近年、近視の人が増えているのは、環境(生活スタイル)による影響が大きいといわれています。スマホを見るなど、筋肉をたくさん使っていると、成長途中の目は眼球を変形させてピントを合わせようとして、結果的に近視になってしまふのです。



近視を放置しているとどうなる?

失明の原因となる病気のもとになることもあります。近視が強くなると失明原因1位の「緑内障」になりやすくなったり、治療法のない「病的近視」に進んだりすることもあります。現代ではたくさんの人が近視になっていますが「矯正して見えればいい」では済まないものもありますから、気をつけましょう。

目にやさしい生活をしよう♡

外で過ごす時間が長い子どもほど近視になりにくいという研究結果もあるそうです。

1日2時間程度、外で過ごせるとよいでしょう。



前髪を目にかけない

姿勢よく座って読書する

適度な明かりで勉強する

ゲームやスマホは時間を決める



十分な睡眠をとる



バランスのよい食事をとる

