



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でもあります。自分で脱ぎ着しやすい上着を一枚用意しておくといでしょう。

また、これからの時期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

日にち	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、保健室でも検査をすることがありますので、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「矯正して見えればよい」では済まないものもありますから、気を付けましょう。

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

