

# ほけんだより 10月

ひと いっしょ よ  
 おうちの人と一緒に読みましょう

令和6年10月号  
 白山市立朝日小学校保健室

10月も後半になり、少しずつ秋らしい気候になってきました。運動会やほうらい祭りも無事に終わり、次は11月に持久走大会があります。長い距離を走ることは、普段の学校生活よりも体力とエネルギーが必要になります。たっぷり睡眠をとること、朝ごはんをちゃんと食べることで、規則正しい生活を送り、体調をしっかり整えましょう。

## 【今月の保健目標】 目を大切にしよう 姿勢をよくしよう

### 【視力検査をしました】

視力がCまたはDだった人には黄色い

紙のお知らせを渡しました。黄色い紙をもら

った人は、早めに眼科でみてもらいましょう。

視力がAまたはBだった人には、白い紙

のお知らせを渡しました。視力が下がらない

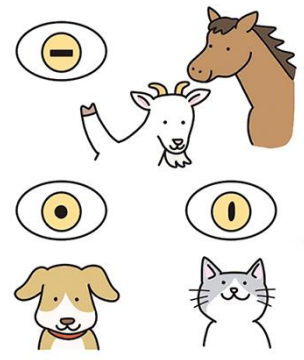
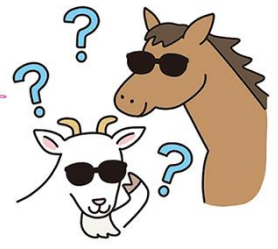
ように、目にやさしい生活を心がけましょう。

|   |  |
|---|--|
| A | 学校生活を送るのに、じゅうぶんな視力です。                                      |
| B | ふだんの生活で見えにくいことはありませんか？気になる場合は、眼科の受診をおすすめします。               |
| C | 教室の席から黒板が見えにくいことはありませんか？<br><b>★眼科の受診が必要です。</b>            |
| D | 教室の前の方の席でも、黒板が見えにくいことはありませんか？<br><b>★なるべく早く眼科の受診が必須です。</b> |



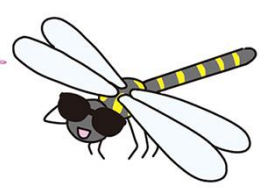
### 目の不思議 クイズ

Q1 ウマやヤギの瞳孔(黒目)は横長である。○か×か？



答え ○  
 動物の種類によって、瞳孔の形はさまざまです。ちなみに、人間やイヌは丸く、ネコは縦長です。

Q2 トンボには、いっぱい目がある。○か×か？



答え ○  
 トンボなどの昆虫の目は、あみのようになっています。じつは、その一つひとつがすべて目です。たくさんの目で広い範囲を見ているので、エサになる生きものや敵が近づいてくると、すぐにわかります。

# ぐっすり眠るために 睡眠環境を整えよう



布団やシーツなど寝具は清潔に。特に自分に合った枕を使う。



寝る前にスマホは使わない。寝るときには部屋の電気は消す。



寝る1～2時間前にぬるめのお風呂に入ってリラックスする。



## 心の悩みを相談しよう

今、何か悩んでいることはありませんか？ 友だち関係、成績、将来のことなど、不安になったり、気持ちが落ち込んだりすることもありますよね。そんなときは、一人で抱え込むより、家族や友だちなど周りの人に話すのがおすすめ。もしすぐに解決のヒントが見つからなくても、話すだけで少しは心が軽くなりますよ。もちろん、保健室に来て話すのもアリです！ また、自治体や保健所、若者の支援に取り組んでいるNPO法人では、無料電話やメールなどでも相談できます。辛くて、苦しいときは、我慢せずにSOSを出して！ 自分を大切にできる人になりましょう。



### 保護者の方へ ～視力検査の結果を配付しました～

10月の視力検査が終わりましたので、結果を配付しました。(欠席等で検査が終わっていない児童には、検査が終わり次第、配付します。)

検査の結果「A・B(裸眼・矯正)」の人には「日常生活の注意事項(白色の紙)」、「C・D(裸眼・矯正)」の人には「受診のおすすめ(黄色の紙)」のお知らせをお渡ししています。視力がC・Dの人で、とくに4月からまだ一度も眼科を受診していない方は、早めの受診をおすすめします。

### 感染症が流行りやすい時期になってきました

ご家庭での毎朝の健康観察や、体調が良くないときには、朝の検温も合わせてお願いします。