

# 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7年 10月号

白山市立朝日小学校保健室

いよいよ10月に入りました。少しずつ秋らしい気候になってきましたね。10月は運動会やほうらい祭り行事がたくさんあります。夏休みが明けて1か月が経ちましたが、生活リズムを整えることはできましたか？運動会では、練習してきたことを全力で出すことができるよう、しっかりと睡眠をとり、体調も整えていきましょう。



# 【視力検査をします】

10月には視力検査があります。日頃からメガネをかけている人は、忘れずにメガネを持ってきましょう。

検査の結果、視力Aと視力Bの人には、白色のお知らせの紙を渡します。視力Cと視力Dの人には、黄色のお知らせの紙を渡します。

黄色のお知らせの紙をもらった人は、おうちの人と一緒に眼科(目の病院)に行くようにしましょう。

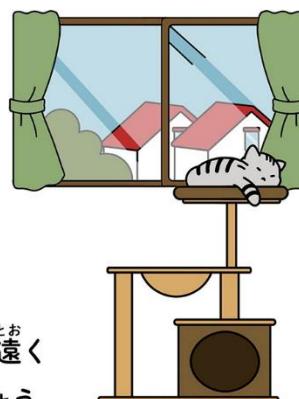
# がんせいひろうよばう デジタル眼精疲労を予防する

# め目にやさしい 20-20-20 ルール

アラーム・タイマー  
じょうずに使おう

たったの20秒でも  
リフレッシュできる!

まどそと 空の外をながめてもイイね



ぶんかん おな し せい つか め きんにく おな とお  
20分間、同じ姿勢でいられますか？ 疲れますよね!? 目の筋肉も同じです。遠く  
み め きんにく やす き き  
見ることで目の筋肉は休まります。デジタル機器とじょうずにおつきあいしましょう。

みんなの目は、気づかないうちにたくさん使っています。特に、タブレットやスマートフォン、ゲーム機器などは目が疲れやすくなります。体を休めるのと同じで、目にも優しくしてあげましょう。

# ぐっすり眠るために 瞑想環境を整えよう



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々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、話すだけでも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す。



## 保護者の方へ ~視力検査の結果をお渡しします~

10月の視力検査が終わりましたら、お子様に結果を配付します。(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。