

# 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に、しっかりと睡眠をとり、体調も整えていきましょう。



がつ か め あいご  
10月10日は目の愛護デー！



い 見 は 黒  
ま え は 板  
す て き の  
か？ り 文  
字



## 【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参しましょう。

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。

## デジタル眼精疲労を予防する

### 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！

10歩先が約6m♪  
窓の外をながめてもイイね

20分ごとに

20秒以上

遠くを見る



〈20フィート（約6m）先を〉



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。遠くを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。

みなさんの目は、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

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。

### 感染症が流行し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。