

令和6年10月発行  
中島小学校 保健室  
NO. 6

うちひと いっしょよ  
お家の人と一緒に読みましょう

10月に入り、あっという間に日が短くなってきました。少しずつ暑さも落ち着き、衣替えのタイミングにもなりましたね。これからは気温が下がり、特に朝晩は予想以上に肌寒く感じる日もあります。気温差で体調を崩しやすい季節です。調整しやすい服装や規則正しい生活を心がけ、体調管理に気をつけて、素敵な秋を過ごしましょう。

## 10月の保健目標：目を大切にしよう

10月10日は目の愛護デーです

「寒暖の差に注意」  
朝、天気予報でその日の気温を確認しよう



### 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！

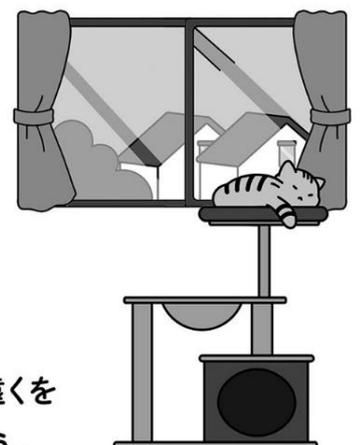
10歩先が約6m♪  
窓の外をながめてもイイね

20分ごとに

20秒以上

遠くを見る

<20フィート(約6m)先を>



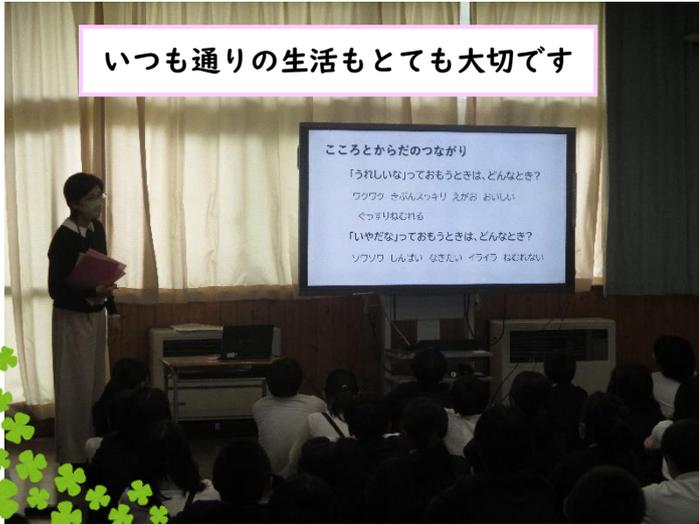
20分間、同じ姿勢でいられますか？ 疲れますよね!? 目の筋肉も同じです。遠くを見ることで目の筋肉は休まります。デジタル機器とじょうずにおつきあいしましょう。

## ～こころのサポート授業がありました～



10月7日（月）、スクールカウンセラーの北山先生に5・6年生が「こころのサポート授業」をしていただきました。深呼吸や筋弛緩法の練習をしたり、自分をサポートしてくれる人や物をイメージしたりする練習を行いました。

1～4年生は、今後のスクールカウンセラー来校日に授業をしていただく予定です。



### 保護者の皆様へ

日頃より本校の学校保健活動にご協力をいただき、ありがとうございます。



#### ◇視力検査について

10月に入ってから、今年度2回目の視力検査を行いました。結果のお知らせは、「片目でも視力が B 以下の児童で、春に受診していない児童」に配付しました。視力低下が見られる場合は、一年に一度は受診をして、経過を確認されることをおすすめします。

また、全児童に「身長・体重測定」と「視力検査」の結果が書いてある「発育のようす」の用紙を配付しましたので、ご確認ください。

#### ◇色覚検査について

4月の保健調査で色覚検査の希望をされたお子様には、視力検査の後に色覚検査を行いました。「健康相談（色覚）結果のお知らせ」を配付しましたので、ご確認ください。

学校で行う検査は、色覚について「異常の疑い」の有無を明らかにするスクリーニング検査です。色覚異常の程度についての判定を行うものではないため、毎年実施して、結果が変わることはありません。

#### ◇マラソン大会の健康調査について

健康調査票の提出のご協力ありがとうございました。マラソン大会当日にも健康調査がありますので、その際のご記入もよろしくお願いいたします。

お子様の健康状態で、追加内容などがありましたら、その都度、担任または養護教諭までお知らせください。