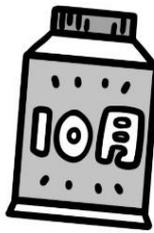


# ほけんだより



令和7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

少しずつ暑さが落ち着き、秋の空気を感<sup>あ</sup>じられるようになりました。みなさんはどんな秋を過<sup>あ</sup>ごしたいですか。

この時期は、朝晩と昼の気温の差が大きく、体調を崩しやすいです。10月11月は、5年生のサッカー交歓会、3年生の器械運動交歓会、校内マラソン大会など、みんなが練習を頑張っている行事も沢山あります。規則正しい生活を心がけて、体調管理に気を付けましょう。本番は自分の力を精一杯出せるといいですね。

## 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



朝晩は肌寒いくらいになってきましたが、体育の授業や外遊びで体を動かした後は、汗をたくさんかいている人もいます。体が冷えてしまうので、水筒と合わせて汗拭きタオルも持ってきてみましょう。

## 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

目の見え方 変りない？



## テレビやスマホ、目によくない見方

近づきすぎ



目の筋肉に負担が  
かかり目が疲れる

寝転んで見る



目の高さが揃わず、  
ピントをあわせにくい

暗い部屋で見る



目の筋肉が過剰に  
働いたため目が疲れる

長い時間見続ける



1時間くらい見たら  
10分くらいは休憩を

## ～スクールカウンセラーによる授業を行っています～

スクールカウンセラーの北山先生、池田先生に、「SOS の出し方」として、こころの授業をしていただいています。授業は1学期の後半から、各学年に順番に行っています。

授業では、短い動画を見た後に、落ち込んだ時に自分を元気にしてくれる「元気リスト」や、困った時に相談しやすい人「助けてちょうだいリスト」を考えたりしています。

児童の感想の一部を紹介します。

- ・解決の方法が知れて良かったです。
- ・1人で解決しようとしなくて、心のSOSを出した方がいいなと思いました。
- ・悲しいことがあったら、我慢しなくてもいいんだなって思いました。
- ・心が辛い時は、大人や友だちに相談しようと思いました。



1年生 授業の様子



5年生 授業の様子

### 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

毎年4月に記入をお願いしている保健調査票で、色覚検査の希望をされたお子様には、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願います。

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。