

# ほけんだより

令和6年10月 No.5 太白台小学校保健室

10月 ほけんもくひょう **目を大切にしよう**

9月は厳しい残暑が続きましたが、ようやく過ごしやすい気温になってきました。朝晩と昼の気温差で体調をくずしやすいので、服装を調節し、元気に過ごしましょう

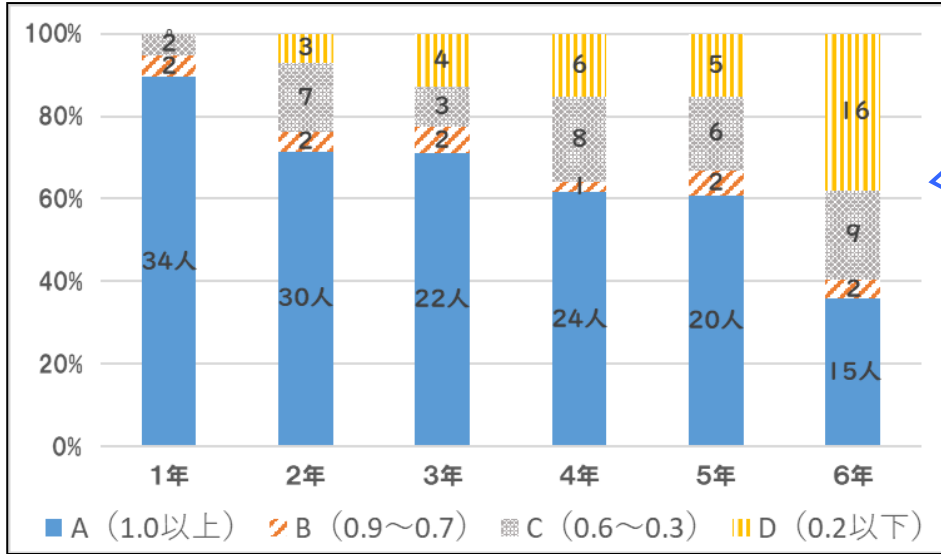
**目を大切にしよう!**

10月10日は



目の愛護デー

4月太白台小学校の視力検査結果



学年があがるにつれ、B以下の視力の人が増えていきます。目によい生活をこころがけましょう。



## 目に優しい生活を



3人の中で1番目によい生活をしているのはだれかな? 推理してみよう。

ガンさん

休みの日は1日中ゲームをしている。



野菜は嫌い。いつもお肉ばかり食べている。

モクさん

夜は暗い部屋で本を読んでいる。



テレビを見るときは寝転んで見ている。

ガンさん

前髪が目にかからないようにしている。



夜は早くベッドに入ってたっぷり寝ている。

3人の中で1番目がいいのはガンさん。目に優しい生活をしてたよ。

ガンさん、モクさんのような生活は目が悪くなる原因になるよ。

ポイント

- ゲームや読書をしたり、テレビを見たりするときは、目のために1時間に1回、15分くらい休憩しよう
- 部屋を明るくするのも大事だよ。姿勢にも気をつけてね
- 目の健康にはごはんも大切。バランスよく食べて目に必要な栄養をとろう
- しっかり寝るのも重要。目を休める時間をたっぷり作ろう



# 10月の視力検査について

○実施日：10月7日～11日、昼休み



メガネを持っている人は、メガネを持ってきましょう。

○対象者：1学期の視力検査の結果B～D判定で、未受診の児童

※対象ではない人で、見えにくさがあり視力検査を受けたい人は、保健室に相談に来てください。

※受診が済んでいる人は、眼科医の指導に従って目を大切にしてください。

## 保護者の皆様へ

- 視力検査の結果B～D判定の人は水色の用紙を渡します。眼科受診をお願いします。
- 前髪が長い人は、結ぶ、とめる、短く切るなど、目にかからないようにしてください。



これ  
やっていませんか

- 近くで見る
- 顎を上げて見る
- 目を細めて見る
- 片眼を閉じて見る



もししていたらお子さんの視力が落ちているかもしれません。  
眼科を受診してメガネやコンタクトレンズの使用を検討してください。

## 津幡町よりお知らせ インフルエンザ予防接種費用の助成について

インフルエンザ予防接種費用を一部助成しています。

- 【対象者】 生後6か月～小学生：1,000円/回、年度2回  
中学生～高校生：1,000円/回、年度1回
- 【申請方法】 接種時に各医療機関が定める料金を支払い後、領収書、預金通帳（保護者名義のもの）を添付して窓口または電子申請にて申請ください。
- 【申請期限】 接種日から1年に達する月の末日まで
- 【電子申請 URL】 [https://apply.e-tumo.jp/town-tsubata-ishikawa-u/offer/offerList\\_detail?tempSeq=484](https://apply.e-tumo.jp/town-tsubata-ishikawa-u/offer/offerList_detail?tempSeq=484)

問合先：津幡町健康推進課 ☎288-7926