

ほけんだより

令和 7 年 9 月 30 日
板橋区立緑小学校
校長 市之瀬 輝明
養護教諭 齋藤 恵
No. 9

あさばん すず あき かん
朝晩は涼しくなり、秋がやってきたなと感じます。
がっこう く すず やす しかん たいいく あと あせ
学校に来るときは涼しくても、休み時間や体育の後は汗をよくか
ているのを見かけます。体温調節できるように着るものを工夫しまし
う。どくしょ あき あき しよくよく あき
う。読書の秋、スポーツの秋、食欲の秋・・・みなさんはどんな秋にし
たいですか？ゲームの秋！という声が多そうですがけがや病気をし
は楽しい秋を過ごせません。規則正しい生活を続けて、元気に過
しましょう。

がつとお か
10月10日は
め あいご
目の愛護デー

め たいせつ 目を大切にしていますか？

ちか くら み
テレビに近づきすぎ・暗いところで見る

め にく ちから い じょうたい
目のきん肉がぎゅーっと力を入れている状態です。
ちから い つづ
力を入れ続けると、とてもつかれて、目が痛くなつた
り、視力が低下したりします。テレビを見るときは、テ
レビのたての長さの 3倍後ろに下がる・スマホは明
るいところで使い、15分に 1回は目を休めましょう。

み
ねころんで見る

ねころんで本やスマホ
を見ると、画面を斜めか
ら見ることに繋がります。
すると、目のきん肉が
緊張してつかれやすくな
ります。起きあがってまっ
すぐ見るようにしまし
う。

まえがみ め
前髪が目にかかる

まえがみ め
前髪が目にかかると、
くろめ ひょうめん きず
黒目の表面に傷が付きバ
イ菌が入ってしまいます。ま
た、斜めに見るクセがつい
て、まっすぐ見る力が育た
なくなります。目にかから
ないようにしましょう。

おうちの方へ

朝晩はだいぶ涼しくなってきました。長袖や上着を着て登校する児童が増えてきました。ただ、日中は気温が上がるため、子どもたちは休み時間や体育の授業では汗をかいています。真っ赤な顔で汗をかいていても、「おうちの人を着なさいって言ったから・・・」と上着を脱がない子もいます。体温調節できるよう『脱ぐ』『着る』がしやすい服装をお願いします。

子どもは大人よりも「枚薄着」が基本です。「寒いのはかわいそう」と厚着をさせていると、体温調節機能が育たなくなり、丈夫な体を作ることができません。薄着で過ごすと自律神経の働きがよくなり、免疫細胞が活性化し、感染症の予防にもなります。

ただし、体調が悪いときは体を温めた方がいいので、無理な薄着は避けてください。

10月の保健行事

重要！

7日（火）秋の歯科検診

全校児童を対象に、むし歯の有無を確認します。朝、歯みがきをして登校させてください。

むし歯があったり、歯石がついていたり、歯肉炎になっていたりして受診が必要と歯科校医が判断した場合は、おたより（白色）をお渡しします。

色覚検査

4年生の希望者を対象に色覚検査を実施します。（希望調査は、本日お配りしました）。十分にプライバシーに配慮し、養護教諭が保健室で検査をします。

※他の学年のお子さんでも検査は可能です。

色の見えかたにご心配なことがあれば、ご相談ください。

こんなこと、ありませんか？

視力低下のサイン

- ☐ 近くで見る。
- ☐ 顎を上げて見る。
- ☐ 目を細めて見る。
- ☐ 片目を閉じてみる。

気になることがあれば、眼科医にご相談ください。
保健室で視力検査もできますので、ご希望があれば連絡帳等でお知らせください。