



令和8年9月30日
板橋区立高島第二小学校
校長 榎田 佳江

9月は雨が^{あめ}多く^{おほ}気温差^{きおんさ}が大き^{おほ}かったですね。体調^{たいちよう}
を崩^{くず}さず過^すごせていますか？

10月は天気^{てんき}の良い日^{よひ}が多くあると良いですね。

朝^{あさ}・夕^{ゆう}と日中^{にちちゆう}の寒暖差^{かんだんさ}がある時期^{じき}です。体温^{たいおん}
調節^{ちようせつ}しやすい服装^{ふくそう}を心^{こころ}がけましょう。



こんげつ ほけんもくひよう
今月の保健目標

め たいせつ
目を大切にしよう。

色覚検査のお知らせ（希望者のみ）

10月に、希望者を対象に色覚検査を実施します。

色覚検査とは、色の認識（見え方）について調べる検査です。人によっては、生まれつき特定の色が見分けにくいことがあります。これは、日本人の男子で約5%、女子で約0.2%の割合で見られます。色の認識の個人差は、日常生活でほとんど不自由はありませんが、本人の自覚のない場合も多く、検査を受けるまで保護者も気付いていない場合が少なくありません。色間違いなど日常で気になることがある場合、検査を受け、自分自身の見え方を知っておくことは大切です。

保健室では、簡易的ですが色覚検査を実施することができます。ご希望のある場合、お電話や連絡帳にて担任または養護教諭へお申し出ください。

デジタル眼精疲労に注意！

スマホやタブレットなどを^{つか}って^す過ぎていますか？ そうしたデジタル機器の^{つか}い^すぎによって起こる不調（目が^め疲れる、ぼやける、頭^づ痛など）を「デジタル眼精疲労」といいます。

「デジタル眼精疲労」は、「スマホ老眼（目の^きの^うピント機能が^さがる）」や「スマホ内斜視（＝小さな画面を^み注視し過ぎて、片方の目が^め内側に^{うちがわ}寄ってしまう）」、「ドライアイ」などにつながります。目や脳の^め負担^{ふたん}にならないように、デジタル機器と上手^あにつき合^あいましょう。

目としせいをまもる！ スマホ・ゲーム とのつきあい方



スマホやパソコン、タブレットは私たちの生活にかかせないものとなりました。また、ふだんゲームで遊んでいる人も多く、『目を大切に』『しせいをよく』がますます大事になっていますね。つきあい方をあらためて見直してみましょう。

画面と目の距離は、30cmになるようにしましょう！

へやを
明るくする



ときどき休む
(1時間→15分ほど休けい)



目と画面を
ちかづけすぎない



「寝ながら」
「ねこぜ」をさける



ごはん・おやつ
のときは使わない



「歩きながら」は
ぜったいダメ！



なみだのはたらき

なみだには、目を守るために、さまざまなはたらきがあります。どんなはたらきがあるか、知っていますか？

①目の乾燥をふせぐ



②角膜に栄養や酸素を運ぶ



③目に入ったごみやほこりを
洗い流す



④ばい菌をやっつける



そのほかにも、悲しいときやうれしいときなど、気持ちが高ぶったときにもなみだが出る場合があります。これは、なみだを流すことで気持ちが整理され、スッキリするからだと考えられています。なみだは、私たちの体に備わっているすごい仕組みの一つなのです。

保護者の方へ



給食当番で使うマスクを忘れてしまうお子さんが多くいます。給食当番のマスクの予備、また、体調が優れないときにマスクを付けられるよう、ランドセルに予備のマスクを2、3枚入れていただきますようお願いいたします。