

ほけんだより 10月

令和7年10月
戸田市立喜沢小学校
保健室

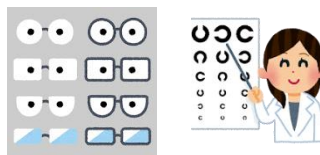
あなたの秋はどんな秋？



朝夕はさわやかな風を感じるようになりました。10月は前期のまとめ、後期のスタートになります。終わりの始まりも気持ちよくスタートできるように、体調を崩さないように気を付けましょう。

秋は食欲、スポーツ、芸術など何をするのもいい季節です。興味のあることに、積極的に取り組んで楽しい時間を増やしてください。

目にやさしい生活をしていますか？



令和7年度喜沢小学校視力検査結果（人）

		受検者数	裸眼視力				裸眼視力省 略者
			1.0以上	0.7～0.9	0.3～0.6	0.3未満	
男子	1年	39	32	4	2	0	1
	2年	33	30	0	3	0	0
	3年	43	33	3	5	2	0
	4年	35	25	3	7	0	0
	5年	40	24	4	5	5	2
	6年	36	18	8	5	2	3
女子	1年	34	23	8	3	0	0
	2年	36	29	3	1	0	3
	3年	33	24	4	4	1	0
	4年	38	25	6	6	0	1
	5年	23	16	3	3	0	1
	6年	37	12	5	8	1	11
全校	男子	226	162	22	27	9	6
	女子	201	129	29	25	2	16
	計	427	291	51	52	11	22

4月に実施した視力検査の結果です。

1.0以下の人は、全体の約30%となっていて、3年生頃から、視力の低下を感じる人が多いようです。

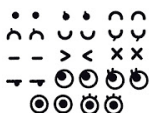
タブレットでの学習やゲーム、テレビなど色々な画面を見ながら、活動することが多いため、目の休憩を自分で意識をして取ることが、大切です。

目にやさしい生活のためにできること

- ★30分使用したら、休憩をとる
- ★遠くの景色や空をながめる。
- ★物を見るとき姿勢に気を付ける
- ★目の周りを温めて、血行をよくする
- 適度な運動をする。

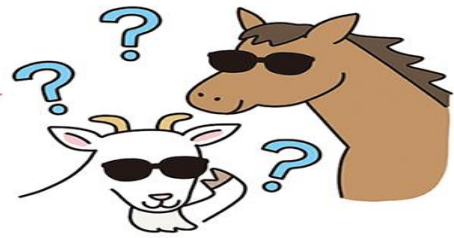
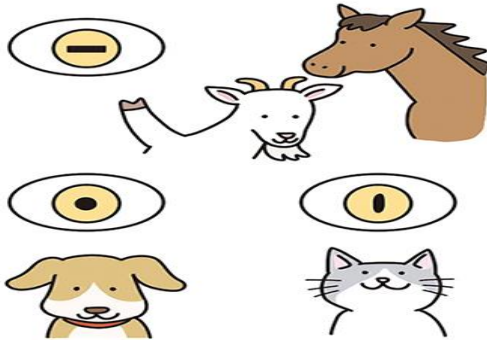
保護者の方へ

近年では、視力低下の低年齢化も目の健康問題の一つとして、上がってきております。ご家庭でも、タブレットや携帯電話、ゲームなど目の健康を守るためのルールについて、お子さんと改めてお話していただければ幸いです。



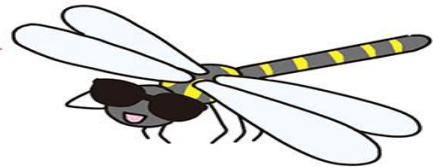
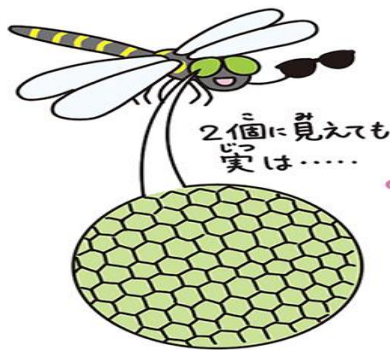
目の不思議クイズ

Q1 ウマやヤギの瞳孔（黒目）は横長である。
○か×か？



答え ○
動物の種類によって、瞳孔の形はさまざまです。ちなみに、人間やイヌは丸く、ネコは縦長です。

Q2 トンボには、いっぱい目がある。
○か×か？



答え ○
トンボなどの昆虫の目は、あみ目のようになっています。じつは、その一つひとつがすべて目です。たくさんの目で広い範囲を見ているので、エサになる生きものや敵が近づいてくると、すぐにわかります。

10月15日は世界手洗いの日

手洗いのポイントは？

手をぬらして石けんをよく泡立てる



こすりあわせたり、ねじり洗いなどをして
30秒以上かけて洗う

指先や爪は
反対側の
手のひらでこする



親指や手首は
反対側の手で
握ってねじる



洗い残しやすい箇所に注意する



流水でしっかり洗い流し、
清潔なタオルなどで
水気を拭き取る



タオルの共用はしないようにね！