2026

10月 ほけんだより

戸田市立
新曽小学校

9月は、インフルエンザが流行し、学級閉鎖もありました。秋から冬にかけて、感染症がさらに流行しやすい時期になります。体調が悪い時は、無理をせず休むことも大切です。これからも、手洗い・うがいを心がけ、元気に過ごしていきましょう！

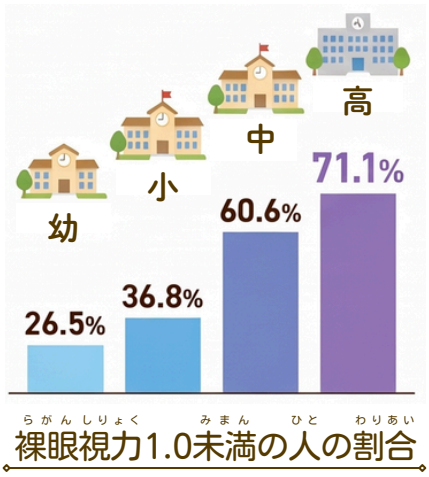
今月の保健目標

目を大切にしよう



小学生の3人に1人が視力1.0未満

40年前と比べて、裸眼視力（メガネをかけていない視力）が1.0を下回る子どもが急増しています。



裸眼視力1.0未満の人の割合

学年が上がるごとに、視力低下がみられます。

音声でもぜひ聞いてみてください！

再生ボタンをクリック

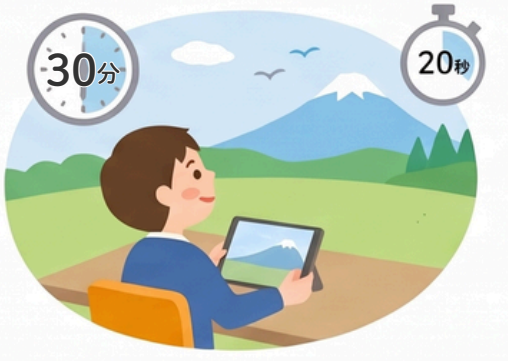
QRコードを読み取る

目を守るための3つの約束



できるだけ外で遊ぼう

外で過ごすことは、目の健康を守るのに効果的です。休日は1日2時間を目標にしましょう！



30分に1回は20秒以上遠くを見よう

ずっと近くを見ていると、目が疲れます。遠くを見て目を休めましょう！



明るい部屋で目から30cm離して見よう

本や画面を見る時は、部屋を明るくし、顔を近づけすぎないようにしましょう！

見えにくいなと思った時は、先生や家族に相談しましょう！

文部科学省「大切な目を守ろう」より

保護者の皆さまへ

「治療のお知らせ」を受け取った方で、まだ受診されていない場合は、お早めに専門医の検査や治療を受けていただきますようお願いいたします。受診を済ませた方は、「治療のお知らせ」を学級担任に御提出ください。

１０月は、季節の変わり目で体調を崩しやすい時期です。引き続き、御家庭で毎日の健康観察をお願いいたします。お子様が元気に学校生活を過ごせるように、御協力をお願いいたします。

季節を感じてリフレッシュ



薬の○×クイズ

○か×か、正しいと思う方を選んでください。全部で4問あります！

1 カプセルを開けたり、錠剤をかみくだいて飲んでも、薬の効き方は変わらない。

2 家族や友達がもらった薬でも、同じ症状なら飲んでよい。

3 薬は基本、水やお湯で飲むのが正しい。

4 薬を飲み忘れたときは、次に忘れた分も合わせて2回分まとめて飲むとよい。

1 × 薬によっては効き方が変わってしまうことがあるので、勝手に開けたり、くだいたりしないで飲みましょう。



2 × 薬は一人ひとりの年齢や体重、病気に合わせて処方されているので、ほかの人の薬を飲むのはダメです。



3 ○ 飲み物によっては薬の効き方に影響することがあるので、水かぬるま湯で飲みましょう。



4 × 飲み忘れても、2回分をまとめて飲むのはダメです。説明書や薬剤師さん、お医者さんの指示を確認しましょう。

