令和８年度　邑久小学校

保護者の方と一緒に読みましょう！

ほけんだより 10月

10月の保健目標
目を大切にしよう

朝晩は少しずつ冷え込むようになり、秋らしい季節になってきました。昼間との気温差が大きく、体調を崩しやすい時期でもあります。衣服の調節や十分な睡眠、バランスのよい食事を心がけ、元気に過ごしましょう！

10月10日は目の愛護デー

毎日当たり前のように使っている目ですが、ゲームや動画、本などを近くで見続けると、目に負担がかかります。今月は、目を大切にするためにできることを紹介します。毎日の生活の中で意識してみましょう。

1 目を休ませよう



2 正しい姿勢・距離で見よう



3 明るいところで見よう



メディア(テレビ・ゲーム・スマートフォンなど)を使う時は…

少しならストレス発散にもなり楽しいメディアですが、長時間やりすぎると、目や体が疲れてしまい、健康や生活に影響があります。

・メディアを使う時は、おうちの人と話をして、使う時のルールを決めましょう。

・３０分に１回は休けいをするようにしましょう。

・寝る前にゲームはしないようにしましょう。



お家の方へ　色覚について

色覚異常は、男性の約５％(20人に1人)、女性の約0.2%(500人に1人)の割合にみられると言われています。色が全く分からないというわけではなく、色によって見分けにくいことがある程度で、日常生活に大きな支障をきたすことはほとんどありません。しかし、状況によっては色を使った授業が理解しにくかったり、信号の色が分かりにくかったりする場合があるようです。

色の見え方を知っておくことは、今後の生活の参考になることがあります。学校でも個別に色覚検査表によるスクリーニング検査を行うことができますので、検査を希望される場合は、学級担任や保健室までご相談ください。

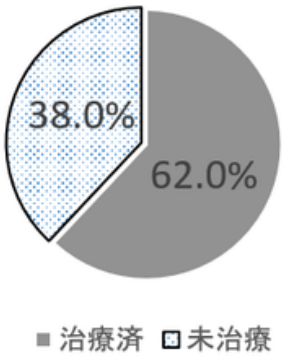
みんなが考えてくれたキャラクターが大集合！

みなさん、夏休みの「健康がんばり表」でモンスターを倒すことはできましたか？今回は、みなさんが考えてくれた素敵なオリジナルモンスターを紹介します！どれも健康な生活を楽しく続けるための素晴らしいアイデアばかりです。生活リズムを整えて、これからも体に良い習慣を楽しく続けていきましょう！

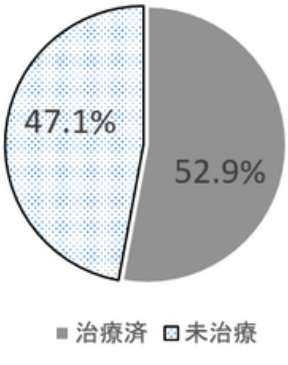


健康診断の結果のご確認と提出のお願い

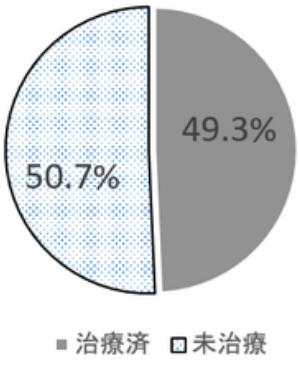
視力検査結果



耳鼻咽喉科健康診断結果



歯・口の健康診断結果



今年度の健康診断の結果につきましては、１学期にお子さまを通じて配付しております。現在の校内の治療状況は、受診が必要な児童のうち約半数が未治療のままとなっています。まだ受診されていないご家庭におかれましては、早めに医療機関を受診していただきますようお願いいたします。