

ほけんだより 10月

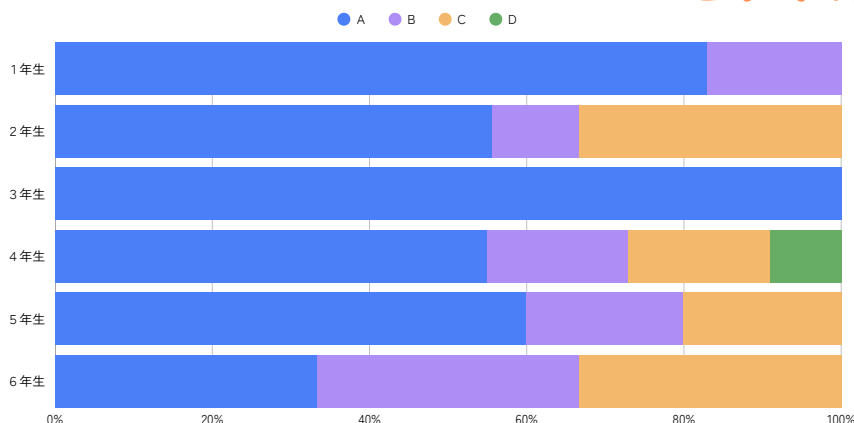
2026.10.23 No.17

東大淀小学校 保健室

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。



目を大切にしよう！



10月に行った視力検査の結果を学年別にしたグラフです。

Aは視力1.0以上

Bは視力0.7以上～1.0未満

Cは視力0.3以上～0.7未満

Dは視力0.3未満 が目安です。

B、C、Dだと、見え方に支障がある可能性があり、受診が必要です。

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、本などで近くを見続けると、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 30センチ以上はなれて見る



本や画面と目の距離を、30センチ以上あけましょう。

2 30分以上続けてやらない



近くを見続けたら、遠くを見て目を休ませましょう。

3 外で2時間以上すごす



1日2時間以上外の明るい光を浴びることで近視予防できます。

視力検査でB以下の場合は、眼科受診のおすすめをお渡しします。見えにくさは学習にも影響しますので、早めに受診してください。めがねを作った場合は、学校にもお知らせください。



保健室より

朝晩はひんやり、昼間はまだ暑い日もあります。薄手の上着などで、体温調節をしましょう！