



令和7年10月1日 若松小学校 保健室

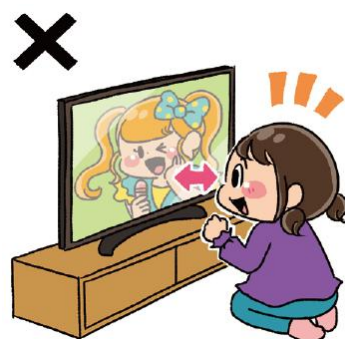
朝や夜は、とても過ごしやすくなりましたね。1日の中の気温差で、風邪をひいている人も見受けられます。寝るときはあたたかくして眠るようにしましょう。

10月は、運動会があります。涼しくなっても、一生懸命練習するとたくさん汗をかき喉がかわきます。水筒や汗をふくタオルを忘れず持ってくるようにしましょうね。

10月の保健目標

目を大切にしよう

デジタル端末（スマートフォンやタブレット端末、ゲーム機など）は、目に近づきすぎないように注意して使いましょう。視力検査で視力が悪くなった人は、早めに病院を受診しましょう。



メガネをかけると（近）視が進む？

— 本当の近視と仮性近視（偽近視） —

近視になりかけの仮性近視という状態があります。仮性近視の場合、メガネをかけると本当の近視になってしまうことがあります。これは、メガネを作るときには眼科の先生に相談して、ちょうどよい度目のものを処方してもらいます。

— かけるシーンは絞ってもOK —

かけたりはずしたりすると目が悪くなるという話を聞いたことがあるかもしれませんが、授業中など必要なときだけ使用して、運動するときなどはかけない、という使い方をしても基本的に大丈夫です。



メガネの度が強すぎると、近視が進んでしまうことがあります。メガネを作るときには眼科の先生に相談して、ちょうどよい度目のものを処方してもらいます。



10月10日は、「目の愛護デー」です。

「1010」を横に倒してみると、ちょうど眉と目の形になることから、制定されました。

ちなみに、10月10日は1年で1番記念日が多い日で、マグロの日・赤ちゃんの日・島の日などがあります。

目に良い食べ物を食べていますか？

目に良い栄養があるのを知っていますか。食欲の秋に、目に良い栄養が豊富な食べ物を積極的に食べてみてください。

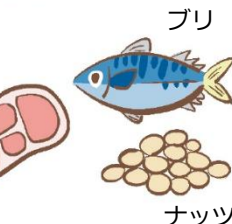
ビタミンA

目の表面を覆う膜などを健康に保ちます。



ビタミンB1

目の疲れをやわらげます。



ビタミンB2

目の細胞の成長や回復を助けます。



アントシアニン

目の表面の膜を保護したり、目の疲れをとったりします。



ルテイン

目の病気の症状改善や予防につながります。



おうちの方へ

【10月の保健行事】

10日（金）歯科健康相談	1・3年
20日（月）身体測定・視力検査	1年・6年・わかば
22日（水）身体測定・視力検査	2年・5年
29日（水）身体測定・視力検査	3年
30日（木）身体測定・視力検査	4年



○髪の毛は、後ろや上では結ばないようお願いします。

○眼鏡を使用しているお子さんは、忘れず持たせてください。

○終了後は結果を記入した「健康カード」を返却します。ご家庭で確認し、押印したものを学校へ提出してください。6年生は、ご家庭で保管してください。