ほけんだより 10月

令和８年１０月号
浜岡東小学校　保健室
おうちの人とよみましょう

今年度の学校保健委員会では、友達とより仲良くなる「聴き方」を学びました。

講師　スクールカウンセラー松本葉留美先生

テーマ　「心について学ぼう～互いの違いを認め合おう」



6年生の感想

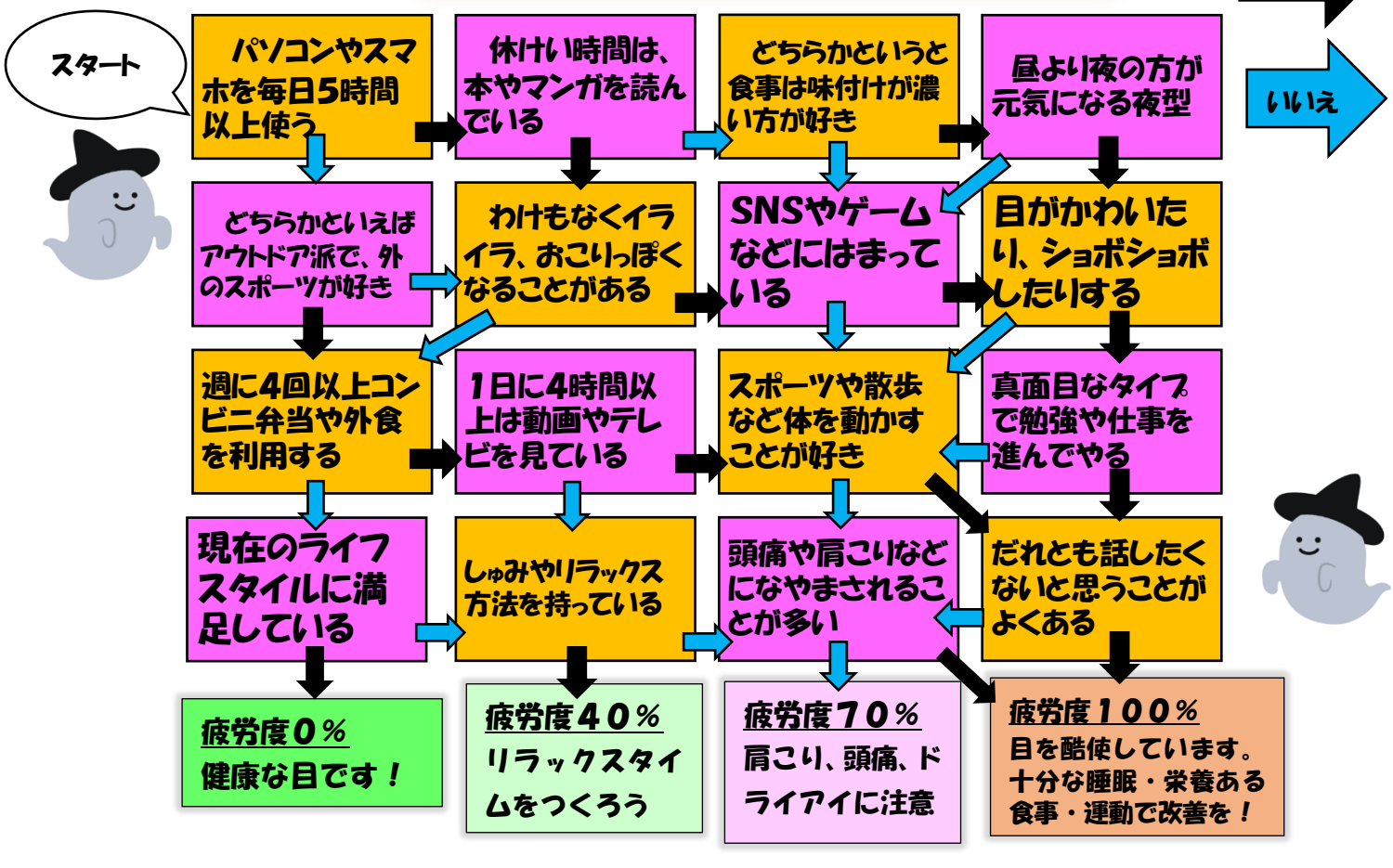
・相手の価値観を否定せず、違いがあってもお互いに認め合える関係を築いていきたいです。

・自分の思いをやさしく伝えたり、相手を尊重し、日頃から感謝を伝えたりすることが大切だと思った。

保護者の方へ　感染症に罹患した場合は、書類の提出が必要です。

●インフルエンザ ●新型コロナウイルス感染症	家庭で記入する**「経過報告書」**が必要 ※市の HP からダウンロードして印刷をお願いします。 ※学校でお渡しすることもできます。
●流行性耳下腺炎（おたふくかぜ）●百日咳 ●水痘（みずぼうそう）●咽頭結膜熱（プール熱） ●流行性角結膜炎（はやり目）　●麻疹（はしか）	**病院**で記入してもらう**「登校許可証」**が必要 ※学校で書類を発行しますので、御連絡ください。

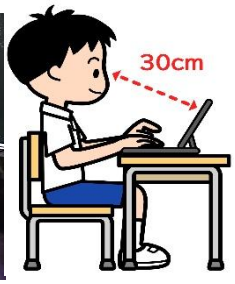
10月10日 目の愛護デー　つかれ目をチェックしてみましょう！



浜岡東小では、近視が年々増加しています！

3年生で、実習生による近視予防の授業を行いました。**近視**は遺伝だけでなく、**環境**が大きく関与しています。近視（眼軸が伸びた状態）になってしまうと、自然に元の視力に戻ることはありません。**子ども時代に近視を進行させないことが重要です。**





今月の謎解き＆パズル

次の①～⑦の文章には、目の健康に関するポイントが書かれています。ヒントの1文字などから、□に当てはまる言葉を考えてみましょう。そして、太枠の□をタテに読むと、もう1つ、みなさんに気をつけてもらいたいことがあらわれますよ！

＊　＊　＊

①目が疲れたときは、**よ**□□□をしないで、しっかり睡眠をとりましょう。

②近くばかりを見ていると目の筋肉の緊張状態が続きます。ときどき遠くをながめたりして、目の筋肉を□**ら**□□□させる（緩める）ようにしましょう。

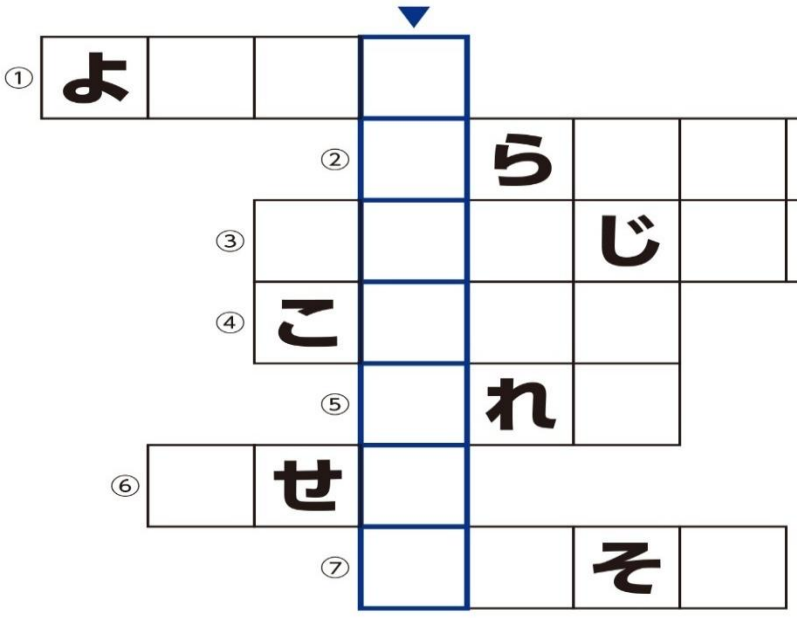
③□□□**じ**□□にわたって、スマホやタブレット、パソコンなどを使い続けていませんか？　30分に1回は休憩し、目を休ませるようにしてください。

④教室の**こ**□□□の文字が見えにくいなと感じたら、早めに眼科で診てもらうことが大切です。

⑤□**れ**□を見るときは部屋を明るくし、離れた位置から見てください。

⑥猫背になっていませんか？　机と目との距離が30cm以上になるように、背筋をのばした良い□**せ**□で勉強しましょう。

⑦目の表面の□□**そ**□を防ぐため、意識的にまばたきをしましょう。





《こたえ》①よふかし（夜ふかし）、②りらっくす（リラックス）、③ちょうじかん（長時間）、④こくばん（黒板）、⑤てれび（テレビ）、⑥しせい（姿勢）、⑦かんそう（乾燥）、▶太枠の文字：しりょくていか（視力低下）