

ほけんだより

札幌市立清田小学校

令和7年(2025年)10月2日

No.6

暑かった夏が終わり、秋の訪れを感じる過ごしやすい季節になりました。1日の中で寒暖差もあり、体調を崩しがちな季節でもあります。清田小でも鼻水や咳、頭痛などの風邪症状を訴える来室や欠席が増えています。また、清田区内ではコロナやマイコプラズマ肺炎が流行しているようです。

薄着で登校し、寒くなってお腹が痛くなるなど、体調不良につながるケースもあります。毎朝、お子さんと一緒に天気予報をチェックして、その日の気候に合った服装の選択をしていただくよう御協力をお願いいたします。

10月3日(金)に健康診断(二計測)があります

4月からの半年間で身長と体重がどれだけ大きく成長したかを測定します。衣服を着用したまま計測します。靴下は脱ぎますのでタイツ等の着用は御遠慮ください。また、髪の毛は頭の上で結ばないでください。計測後、子どもたちは記録用紙に結果を転記して御家庭に持ち帰ります(健康カードは持ち帰りません)。ぜひ、お子さんの成長を御確認ください。

また、お子さんの身長や体重に関して御相談がございましたら、お気軽に保健室まで御連絡ください。また、保健室では成長曲線表の作成ができますので、御希望の方はお知らせください。

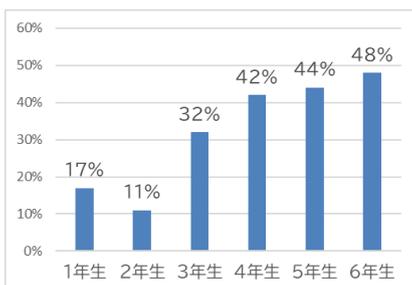


10月は目の愛護月間です

小学生は学年が上がるにつれて視力が低下する人数の割合が増えていく傾向にあります。子どもの目は体と同じく成長期にあり、大人よりも急激に視力低下が進行します。見えにくい状態が続くと目に負担がかかり、ストレスになったり、勉強・スポーツなど様々な場面で影響を及ぼしたりします。是非お子さんの日常生活を見なおし、大切な目について話し合ってください。

4月の視力検査でB以下のお子さんには、黄色のお知らせの用紙をお渡ししています。まだ受診されていない方は早めの受診をおすすめいたします。

視力がB(0.9)以下の お子さんの割合



～4月の視力検査の結果です～

テレビやゲームの画面に近づいて見ちゃう。



頭をかたむけたり、横にしたりして見る。



ありませんか？

目を細めたり、みけんにしわをよせたりして見る。



片目で見ようと
する。



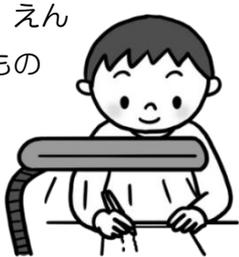
が っ か め あいご 10月10日は 目の愛護デー

10月10日は「10」を横にする^{よこ}と眉毛と目のように見えることから「目の愛護デー」と言われています。「愛護」とは大切にしよう！という意味です。

ゲームやスマートフォン、タブレットなどが身の回り^{まわ}にある生活ですが、自分の生活を見直し、目を大切にできているか考えてみましょう！目が見えづらいなと感じるときは早めに目を休めたり、病院で診てもらったりして目を大切にしましょう。保健室でも視力検査ができますよ！



毎日、朝から夜まで働き続けている『目』。あなたは“目にやさしい生活”ができていますか？

<p>①字をかくとき</p> <p>正しい姿勢で、えんぴつは、こいものを使い、明るさにも気を付けよう！</p> 	<p>②本やマンガを読むとき</p> <p>目と本の間は 30cm 以上離して読もう！暗いところや寝ながら読まないようにしてね。</p> 	<p>③テレビを見るとき</p> <p>1時間以上続けて見ないようにしよう！部屋を明るくして、2~3m 離れて見よう！</p> 
<p>④目をしょうぶにしよう</p> <p>好ききらいせず、何でも食べよう！元気に外であそぶことも大切です！</p> 	<p>⑤きけんから守ろう</p> <p>目にごみが入っても、こすらないで水で洗い流そう！汚れた手でさわらないよ！</p> 	<p>⑥前髪は目にかからない長さで</p> <p>目にかかると目が疲れて、視力が下がります。短く切るか、結んだり、ピンで留めたりしよう！</p> 

さっかく 目の錯覚！？ ~やってみよう~

