

ほけんだより 10月

札幌市立
ノホロの丘小学校
令和7年9月26日(金)
No.7

【保護者の皆様】

10月になり、後期がスタートしました。「読書の秋」「スポーツの秋」など何かをするには過ごしやすい季節ですが、寒暖差の大きい日も増えてくる時季です。衣服を調節する、生活習慣を整えるなど、体調管理をしっかり行って楽しく過ごせるようにしてください。



10月の保健行事

- 2日(木):フレンド・1・2・5年身体計測
- 3日(金):3・4・6年身体計測
- 14日(火):1年生心臓検診事前調査票配布
(17日までに提出)
- 27(月)~30(木):2年生希望者 色覚検査

身体計測はTシャツ・短パン等着用します。

11月6日(木)に1年生全員を対象とした心臓検診があります。詳しくは後日お知らせします。

他の学年でも検査を受けられます。希望する場合は、担任または保健室まで御連絡ください。

お子様のスマホ・タブレット・ゲーム機の使い方は適切ですか？

スマホの不適切な使用による

「急性内斜視」

に注意！

近くのものを見るときは、左右の目を内側に向ける筋肉が縮んで、「寄り目」のような状態になります。ところが、近くのものばかり見る生活を長く続けていると、この筋肉が縮んだまま戻らなくなり、片方の目が内側に寄ってしまうことがあります。これが「急性内斜視」で、とくにスマホを近距離で長時間見続けることによって、発症しやすくなるのではないかとされています。



急性内斜視になると...

ものが二重に見えたり、ものの立体感や遠近感がわかりにくくなったりします。



急性内斜視を防ぐために

- 一日のスマホの使用時間を短くする
- スマホを見るときは、画面から目を30cm以上離す
- 20~30分に一回はスマホから視線を外し、遠くを見るなどして休憩する



【じどうのみなさんへ】

10月10日は毎年目の愛護デーです。10月号は目の健康についてお伝えします。



テレビやスマホ、目によくない見方

近づきすぎ



目の筋肉に負担が
かかり目が疲れる

寝転んで見る



目の高さが揃わず、
ピントをあわせにくい

暗い部屋で見る



目の筋肉が過剰に
働いたため目が疲れる

長い時間見続ける



1時間くらい見たら
10分くらいは休憩を

見え方に変わりはありませんか？
定期的にチェックしましょう。

メガネ・コンタクトレンズの
定期検診に行こう♪



ときどきは片目ずつ
見え方をチェックしよう。



秋の
花粉？

かゆくても、こすらず
洗い流したり、タオルで
目を冷やしたりしてみよう



保健室に
この症状で来る
人が多いです。
保健室に来る前に
水飲み場で顔を洗
ってみましょう！

目の愛護デーにやさしい生活を！

ズキズキ

こおりみず
氷水で



目がズキズキ痛い、充血している
目のまわりが熱っぽいときは
冷たいタオルで目を冷やしてあげましょう。

シヨボシヨボ

レンジで1分★



目がかわく、シヨボシヨボする…
そんなときは、ぬらしたタオルをレンジでチン！
蒸しタオルで目を温めてあげましょう。