

ほけんだより

札幌市立新光小学校
令和8年(2026年) 9月30日
No.7

「暑さ寒さも彼岸まで」といわれるように、一雨ごとに秋の深まりを感じる季節となりました。登下校や外での活動は、寒さを感じる事が多くなり、学校の中との気温差で体調を崩しやすい時期です。寒いときは上着を着る、暑くなったら上着を脱ぐなど、衣服で上手に調節することが大切です。気温に合わせた衣服の準備をお願いいたします。



インフルエンザ 流行！！

札幌市では、例年より早い9月初旬から、風邪やインフルエンザで学級閉鎖をする小・中学校が出ています。

これからの時期は、感染症の流行が心配されます。朝のお子さんの様子を見ていただき、体調が悪い場合(熱がある、頭痛や腹痛がある、吐いた、せきがひどい、だるいなど)は、お子さんの体調の悪化を防ぐため、他のお子さんにくうつすことを防ぐため、**無理をして登校させずご家庭で休養させてください。** よろしくをお願いいたします。

心と体に休養を

スポーツやレジャーなどが盛んな秋ですが、休日の翌日は、スポーツやレジャー、習い事などの疲れや、生活リズムの乱れなどから、体の不調を訴えて保健室に来る子どもが多いです。

「睡眠不足」や「朝食抜き」は、病気に対する抵抗力を低下させるばかりでなく、成長期の子どもの心と体にも影響を与えます。

学校生活を一日元気に過ごすためには、十分な栄養や睡眠、規則正しい生活が大切です。

お子さんの健康状態を考え、心と体の『休養の時間』も忘れずに！



外出の後

トイレの後



10月15日は
世界  て 洗いの日

石けんをつけて、丁寧に洗いましょう。



食事の前



子どもたちに正しい手洗いを伝えるために、「世界手洗いの日」ができました。世界的に長期の休みがない10月が選ばれ、2008年当時に国連などが定めた「〇〇の日」がなかったため、10月15日が「世界手洗いの日」となりました。

おいせ

*9月10日(木)に、2年生の希望者に「色覚検査」を実施しました。

眼科での詳しい検査をお勧めする場合は、結果のお知らせをお渡ししています。

10月10日は、目の愛護デー

10月10日の「1010」を横に倒すと眉と目に見えることから、「目を大切にしよう」という日になりました。
みなさんは目を大切にしていますか？ 授業中、黒板や教科書の文字がきちんと見えていますか？

4月の視力検査の結果を覚えていますか？

A (視力 1.0 以上)

勉強や運動をするのに十分な視力です。

B (視力 0.9~0.7)

日常生活には支障はありませんが、近視・遠視・乱視などの疑いがあります。

C (視力 0.6~0.3)

黒板の字が見えにくいです。早めに眼科を受診しましょう。

D (視力 0.3 未満)

前の席でも黒板の字が見えにくいです。

眼科で詳しく検査する必要があります。



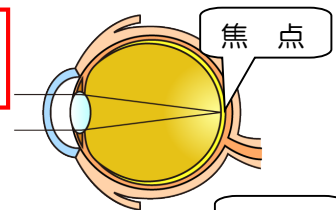
「近視」と「遠視」

近視は、近くのものを見るときには、ピント(焦点)が合いやすく問題ありません。遠くのものを見るときは、網膜より前で焦点を結んでしまうので、めがねをかけてピントを合わせる必要があります。

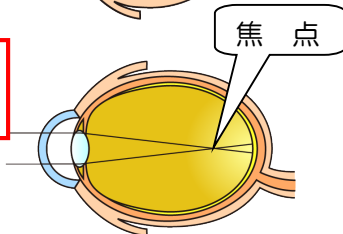
遠視は、ものを見るときに焦点が網膜より後ろに結ばれてしまう状態です。近くを見るときも遠くを見るときも、常にピント調節が必要で、勉強や読書をしていても、疲れやすく集中力が続かないことがあります。

遠視の場合は、遠視用のめがねをかけて目の負担を減らしましょう。

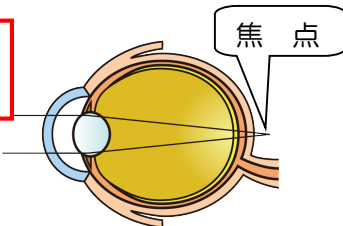
正視



近視



遠視



◆目を大切にするために◆

- 本やノートに目を近づけて読んだり書いたりしない。
- 寝転がってスマートフォンやタブレットを使用しない。
- テレビやゲームを長時間しない。
※こまめに休憩をとって目を休める。
- 暗いところでテレビを見たり本を読んだりしない。
- 黒板の文字を見るときに目を細めない。

