

おうちの人といっしょに読みましょう。



令和7年10月3日
市川市立若宮小学校
保健室

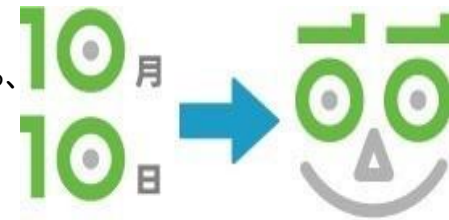
朝晩と涼しくなり、少しずつ秋らしくなってきました。よく「〇〇の秋」という言葉が使われます。この「〇〇」には、「実り」「食欲」「読書」「スポーツ」など様々な言葉が入りますが、みなさんは何が思い浮かぶでしょうか？ 秋を満喫して、夏の暑さで疲れた体をチャージしましょう。

10月10日は目の愛護デー

10を横にすると、1がまゆ毛、0が目に見えることから、10月10日は「目の愛護デー」です。

私たちの目で「見る」ことで取り入れる情報は全体の約80%と言われています。普段当たり前に使っているもの

ですが、気づかないうちに疲れがたまっていることもあります。この機会に目にやさしい生活を心がけてみましょう。



保護者の方へ

ヘルシーカードへのご協力ありがとうございました。期間中は意識して取り組めている人が多くいました。健康に過ごすためにも規則正しい生活リズムを意識できるよう、ご家庭での見守りを引き続きよろしくお願いいたします。

これから空気が乾燥してくるとさらに感染症が流行しやすくなってきます。学校でも手洗い・換気に取り組んでいきますが、必要に応じてマスクの着用や、予防接種、また体調の異変を感じましたら早目の病院受診をお願いします。

9月衛生検査の結果

1年	89%
2年	84%
3年	82%
4年	91%
5年	82%
6年	71%
杉の子	100%

ハンカチ・ティッシュを持って
いるか、爪を短く切っているかを
保健委員がチェックしました。左
の表は3つすべて〇だった人の
割合です。

7月に行った時とくらべると、
3つすべて〇だった人が増えたク
ラスが多くありました。ですが、こ
の3つは毎日当たり前にできてほ
しいことです。

ハンカチは手を洗った後のぬれ
た手をふき、ティッシュは鼻水や
よごれをふいたり、けがをして血
が出てしまった時に使います。爪
はのびていると、ケガの原因にな
ったり、友達を傷つけてしまうこ
とがあります。

かぜなどの感染症予防やケガ予防のためにこの3つはとても
大切です。できていない人がいることで、自分だけでなく予防し
ているまわりの人たちに感染症をうつしてしまったり、ケガを
させてしまったりします。

今回は11月です。必ず全員が3つすべて〇にしましょう！
ご家庭でのご協力もよろしくお願いいたします。

あなたの目はどこにありますか？

人の顔に目は2つあります。友達の顔を見分
けたり、一緒に遊んだりできるのは、この目の
おかげですね。

その他にはありませんか？じつは、みなさん
は顔以外にも、大切な目をもう1つもっていま
す。友達の表情やしぐさは目で見る可以看
るけれど、そこにかくれている本当の気持ち
を見るときには「心の目」を使っています。誰
かの心を思いやるための目が「心の目」なの
かもしれません。

小説「星の王子さま」の中にはこんな言葉が
出てきます。「なに、なんでもないことだよ。心
で見なくちゃ、物事はよく見えないってこと
さ。」

顔の中の目も、心の中の目も、ずっと大切に
していきたい「目」ですね。



このような症状が出たら注意が必要です

一時間に一回は休憩したり、遠くの景色を
見たりすると症状の軽減や予防になります。

スマホやタブレットは便利ですが、
使いすぎに注意しましょう。

スマホ老眼
に注意！

スマホ老眼は、スマホや
タブレットの長時間使用
で目の筋肉が緊張状態と
なり、凝り固まって、一
時的にピント調節が上手
くできなくなることを言
います。