



ひと  
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

あさはん すす  
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つきますか？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、気づかぬ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。



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。

## 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ひいたします。

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います。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%

保健室前のろ  
うかに「目」に  
関する掲示を  
するので、ぜひ  
見に来てくださいね！



## 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ことができます。そこで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に自分が「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で出来ます。「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です。」顔の中の目も、心の中の目も、ずっと大切にしているみたい「目」ですね。



## 9月衛生検査の結果

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。

次回は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します。