ほけんだより 10月

令和8年10月29日　諫早市立長田小学校　保健室

暑さもやわらぎ、過ごしやすい日が増えてきました。しかし朝夕の寒暖差で体調を崩してしまう人もいます。元気な毎日を過ごすために、早寝・早起き・朝ごはんを心がけましょう。



10月10日は目の愛護デーと呼ばれています。目は朝起きてから夜寝るまでの間、「物の大きさや形」「色」といったいろいろな情報を取り入れています。そんな働き者の目にやさしい生活を心がけ、目を守ってあげましょう。

長田小学校の視力検査結果は・・・？（4月実施分）

	① 裸眼視力					② 矯正視力				
	A	B	C	D		A	B	C	D	
	1.0以上	0.7～0.9	0.3～0.6	0.3以下	合計	1.0以上	0.7～0.9	0.3～0.6	0.3以下	合計
1年	26	11	1	0	38	1	1	0	0	2
2年	25	9	3	1	38	3	0	1	1	5
3年	19	8	6	1	34	1	0	1	0	2
4年	25	5	7	2	39	1	0	3	0	4
5年	30	3	3	1	37	0	0	5	0	5
6年	17	2	6	6	31	0	0	3	2	5

学年が上がるにつれて、視力低下の傾向があります。
視力低下のサインを見逃さないよう、気を付けましょう。

こんなことしていませんか？



自分の生活を振り返ってみましょう。友だちやおうちの人に聞いてみてもいいですね。

- ✔ 目を細めて見る
- ✔ 片目を閉じて見る
- ✔ 近くで見る
- ✔ 顎を上げて見る

一つでも当てはまったら**視力が落ちているサイン**かもしれません。気付いたら眼科を受診して、眼鏡やコンタクトレンズを使うことも考えましょう。

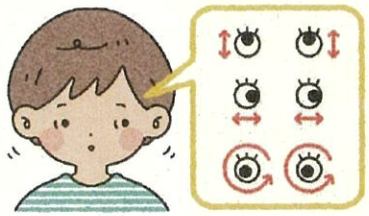
色覚検査について

学校では、保護者のご希望により健康相談の一環として、色覚検査（石原式学校用検査表による）を受けることができます。色覚異常がある児童の割合はおよそ男子の20人に１人（5%）、女子の500人に１人（0.2%）です。色覚異常と判定される児童の大半は、日常生活に支障なく過ごしていることが多く、自分の見え方の特性に気付いていない場合があります。今後、職業や進路選択の際に、自分の「色」に対する特性を知っておくと参考になる場合もあります。個別の検査を希望される場合は、遠慮なく保健室　北村　までご相談ください。

疲れた目にパワーをチャージ

目がかすんだり、しょぼしょぼしたりするのは目が疲れている合図。
目の疲れを軽くする方法が４つあるよ。

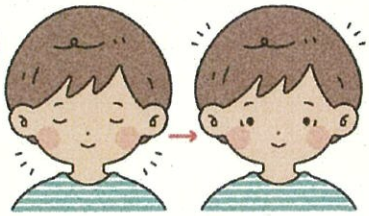
目を動かす



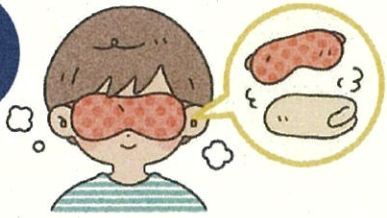
遠くを見る



まばたきをする

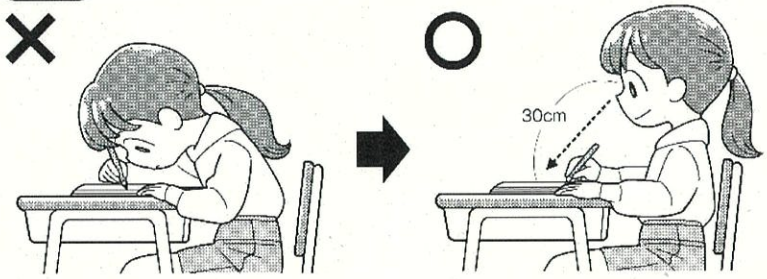


目を温める

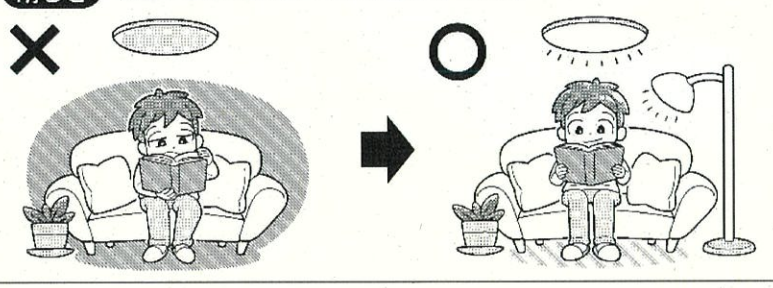


勉強や読書のときに気をつけること

姿勢　背筋をのばして、目は本やノートから30cmほどはなします。

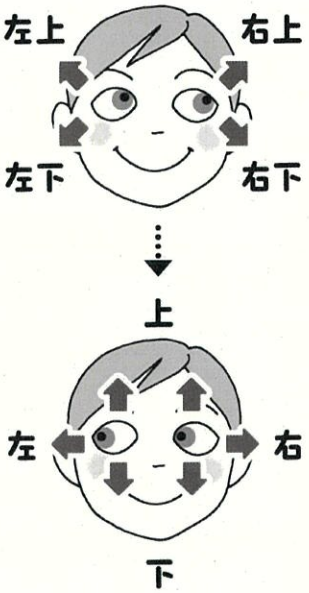


明るさ　部屋や手元の照明をつけて、明るくします。



疲れ目かも？
そんなときは 目のストレッチ

3秒ずつ各方向を
見つめます。



- ☑ 次の方向を見る前に一度視線を正面に戻す
- ☑ 顔を動かさず、ゆっくりと呼吸をしながら

© 少年写真新聞社 2025