

# 保健だより

# 10月

令和6年9月26日  
高浜市立高取小学校

10月10日は

「目の愛護デー」

## 10月の保健目標 目を大切にしよう

全国の小学校で、視力が下がっている子（裸眼視力1.0未満）が増えています。視力が下がっている子のうち、約8～9割の子は近視（近くのものが見えて、遠くが見えにくい）であると言われています。近視は、将来目の病気にかかりやすくなることが分かっています。一生使っていく目の健康を守るために、できることを考えましょう。



### 長い時間

### ちか

### みつ

### 近くを見続けないようにしよう



### 明るい部屋で

暗いときは明かりをつけてね



### 近くで見ない

本や画面をみから  
30cm以上離してね



### 時々きゅうけい

30分に1回は体を動かそう!



### 外で過ごすると近視になりにくいと言われているよ!

熱中症や紫外線などへの対策も忘れずにね!

9月は、暑い日が続きましたね。涼しくなってきたら、休み時間などに外で遊びましょう。



参考：児童生徒の近視実態調査事業 子供の目を守るための啓発資料・近視について解説した資料（2024.7） 文部科学省

### 保護者の皆様へ

### 生活リズム習慣のご協力をありがとうございました。

9月11日（水）から実施しました、『生活リズム週間』へのご協力をありがとうございました。振り返りから、ぐっすりねむろうチャレンジ（「寝る前1時間は、画面を見る時間を少なくしよう」）を意識して過ごすことができた子が多かったです。ご家庭でのご協力に感謝いたします。

### 秋の視力検査について



対象者についてお知らせします。

- 1回目(4月)の視力検査で「受診のおすすめ」を受け取り、まだ医療機関を受診していない人
- 希望者

(2) 希望者について、**10月4日（金）**までに連絡帳で担任にお知らせください。秋の視力検査結果は、9月に実施した身体測定の結果とともに11月に配付予定です。

# 水泳の授業を健康に過ごすために



9月から、水泳の授業がはじまりました。けがや体調不良なく過ごすために、水泳がある日の前日から体調を整えておきましょう。

## 睡眠を十分に取る

水泳はとても体力を使う運動です。早めに布団に入り、十分な睡眠をとりましょう。



## 朝食・昼食をきちんと食べる

お腹が空いていると、体調不良やけがにつながります。しっかり食べて、エネルギーを補給しましょう。



## 手と足のつめを切っておく

つめが長いと、泳いでいるときに自分や友達を傷つけてしまいます。



## 体を清潔にしておく

みんなでプールに入ります。お風呂や、プール前後のシャワーで体をきれいにしましょう。



## 体調を確認する

体調が悪いときは無理をしないようにしましょう。水泳の途中で体調が悪くなったときは、すぐに先生に伝えましょう。



## 準備運動をしっかり行う

けがをしないように、水泳前の準備運動で体を伸ばしましょう。



10月17日(木)～23日(水)は「薬と健康の週間」

## 医薬品を正しく使おう



秋から冬にかけて気温が下がり、かぜをひきやすい季節になっていきます。薬は病気やけがを治すのに役立ちます。しかし正しく使わなければ、健康によくない症状を引き起こすこともあります。

### 薬を飲む量や期間を守りましょう。

決められた量より多く飲むことによって、副作用など、健康によくない症状が現れることがあります。

### 薬を飲むタイミングを守りましょう。

例えば 食前・・食事の約1時間～30分前  
食後・・食事の後約30分以内  
食間・・食事と食事の間