



10月

令和7年 10月号 大阪市立北恩加島小学校 保健室

秋が深まると、朝晩と日中の寒暖差が大きくなります。気温の差に体が慣れず体調を崩しやすく、感染症も流行りだす時期です。上着など服装で調整しながら、毎日を元気に過ごしましょう。

今月の保健目標 『目を大切にしよう』

ぼやけて見える、目が乾く、目が充血する・・・こんな症状が出る人はいませんか？
スマホやタブレットを家で使うときの時間やルールを決め、使い過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。



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。

☆今年度2回目の視力検査があります☆

いつもメガネをかけている人は、忘れずに持ってきてましょう。
※視力検査の結果は、B判定（0.9～0.7）以下の児童に渡します。

| 視力検査の結果 | 視力 | 意味 |
|---------|---------|---|
| A | 1.0 以上 | よく見えています。 後ろのほうの席でも黒板の字が問題なく読めます。 |
| B | 0.9～0.7 | 学校生活にはほとんど影響がありません。 黒板の小さい文字が見えにくいことがあります。 |
| C | 0.6～0.3 | 教室での授業に少し影響があるかもしれません。 後ろのほうの席だと黒板の文字が読みにくいで |
| D | 0.2 以下 | 一番前の席でも黒板の字が見えにくい状態です。 すぐに対策をする必要があります。 |

保護者のみなさまへ・・・

運動会の練習が続いています。
必ず、水筒と汗拭きタオルを持たせてください。

運動靴、上靴のかかとを踏んでいる児童がいます。サイズが合っていない場合もあります。運動会で、思いっきり力が出せますよう、一度お子様の靴のサイズを確認してみてください。よろしくお願いします。

～10月の保健行事～

| | |
|--------|---|
| 3日(金) | 視力検査6年 |
| 6日(月) | 視力検査5年 |
| 7日(火) | 視力検査4年 |
| 8日(水) | 視力検査3年 |
| 9日(木) | 視力検査2年 |
| 10日(金) | 視力検査1年 |
| 31日(金) | 体重測定5年 (6・4・3・2・1年生の体重測定は 11月に実施します。) |

