



令和8年 10月号 大阪市立北恩加島小学校 保健室

空気が澄んで月が美しい秋には、昔から月見の文化が親しまれてきました。月を見ても目が疲れないのは、月の光が月そのものの光ではなく太陽光を反射したもので、色合いもほんのり優しいため。しかし、スマホの画面の光は至近距離で目に直接届くため、刺激が強く目を疲れさせます。秋の夜、ほっと一息つきたい時はスマホをオフにして月を眺めてみませんか？

今月の保健目標 『目を大切にしよう』

私たちの目は、毎日頑張っています。そんな目を大切にするためにも、目の疲れを軽くする方法を知っておきましょう！

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。



☆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みましょう。

※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

A B C D どれ？

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す。
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。

～10月の保健行事～

2日（金）	視力検査6年	8日（木）	視力検査3年
6日（火）	視力検査5年	9日（金）	視力検査2年
7日（水）	視力検査4年	13日（火）	視力検査1年

保護者のみなさまへ・・・



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。

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。よろしくお願いします。

体調不良（頭痛・体がだるいなど）で保健室に来室する児童が増えていきます。学校では、手洗いうがい、教室の換気を徹底していきますので、ご家庭では、今まで以上に、早寝・早起き・朝ごはんの生活リズムを整えること、そして、朝の健康観察をよろしくお願いいたします。