

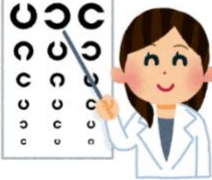
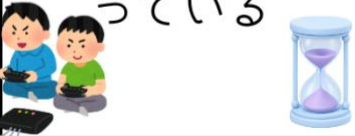
ほけんだより 10月

令和8年10月1日
昭島市立富士見丘小学校
保健室

お子様と一緒に読みください

近視を予防しよう！

10月10日は目の愛護デーです。目を大切にできていますか。自分の生活を振り返って、できていることに○をつけましょう。

目と本の距離は 30cmはなす 	1日1時間半 外遊びで太陽光を あびる 	目を30分使った ら5分休けい 
明るい部屋で 勉強や読書 をする 	視力Aまたは 眼科受診をした 	テレビは 1m50cm以上 はなれて見る 
ときどき遠くを 見て目を休ませる 	背筋を伸ばして よい姿勢 	おうちの人と ゲーム・スマホの ルールを作って守 っている 

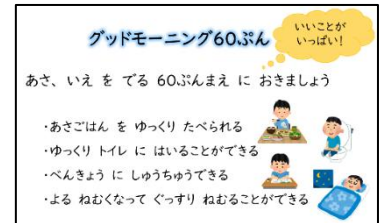
近くちかのものははっきり見えるけど、遠くとおのものはぼやけて見えにくい眼の状態のことを「近視」とい
い、昔むかしに比べて近視の子供たちが増えています。眼鏡やコンタクトをすれば見えるから大丈夫と
思いがちですが、近視は将来、緑内障などの病気になるリスクを高めます。

今の視力を守るために、できる限り、近いところを見る作業の時間を短くしましょう。また、最近、目
が見えにくいと感じている人は、早めに病院を受診しましょう。

9月保健指導を行いました

発育測定の前に、各学級で保健指導を行いました。ぜひ、ご家庭でも話題にしてみてください。

・1年生は「グッドモーニング60分」について、げんきくんとへとへとくんの一日の生活をくらべて、「グッドモーニング60分」ができるとういことがたくさんあることを学習しました。



・2～6年生は「きずの手当」について、クイズ形式で擦り傷、鼻血、突き指や捻挫の手当の方法を学びました。

また全学年への三角巾配付に伴い、1つの三角巾で様々な手当ができることを紹介しました。保健指導後は、保健室に興味を持ってお話にくる子や水道で傷口を洗うなど自分でできる手当をしてから来室する子が増えました。自分で生活リズムを整えたり、悪化する前に手当をしたりする自己管理能力やセルフケア能力が育ち、誰かを助けたり支えたりできるよう成長していったほしいと思います。

足にあったくつ選び

身長とともに足のサイズも大きくなっている可能性があります。運動会や校外学習もありますので、お子さんと一緒に靴のチェックをしてみてください。

1つでも当てはまるものがあれば買い替えの時期

- ①靴を履いた時、足指が靴の先端にぶつかる。または、きつく感じる。
- ②靴の布や中敷きが切れたり、穴があいたりしている。
- ③踵がつぶれている。
- ④靴底がすり減り変形している。または、すべりやすい。

小さい靴を履くと足が圧迫され、足のトラブルを招きますが、大きすぎる靴でも、靴の中で足が動いて指先が靴にあたり、外反母趾や内反小趾などの足指の変形や、陥入爪の原因になります。ぜひ、お子さんと一緒にお店に行き、試着をして購入してください。

