

10
がつ

ほけんだより

2025.10.1

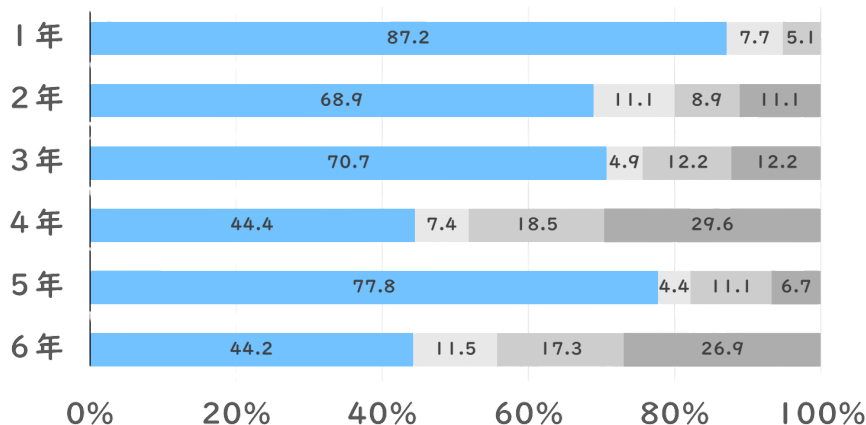
福井市春山小学校



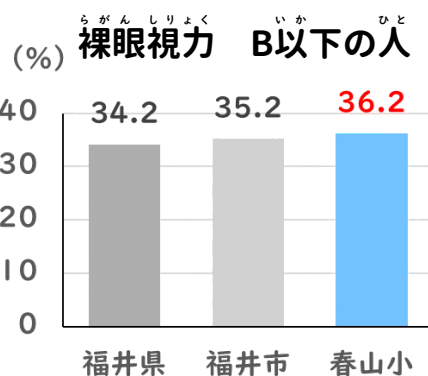
追加視力検査を行いました。

学年ごとの裸眼視力の結果は、下のグラフのとおりです。全体的に見ると、学年が上がるにつれて視力が下がっている人が増えています。

■ A (1.0以上) ■ B (0.7～0.9) ■ C (0.3～0.6) ■ D (0.3未満)



福井県(R6の結果)と福井市の小学生の裸眼視力1.0未満(B・C・D)の割合と比べると、本校は、視力が下がってきている人が少し多いです。



視力低下のサイン

これ
やっていますか?

- ☒ 近くで見る
- ☒ 顎を上げて見る
- ☒ 目を細めて見る
- ☒ 片眼を閉じて見る



もししていたらお子さんの視力が落ちているかもしれません。
眼科を受診してメガネやコンタクトレンズの使用を検討してください。

視力が1.0未満(B・C・D)だった人には、「眼科精密検診のお知らせ」(ピンク色)を渡しました。早めに受診し、結果を学校まで提出してください。

* 春の視力検査結果で受診済みの

* 矯正視力が1.0 (A)

の人にはお知らせはありません。

10月の予定

- 3日(金) 食物アレルギー調査
- 9日(木) 秋休みの目の健康チェック
- 21日(火) 学校保健委員会 (全校児童)
3限目(10:30～11:15)
- 28日(火) 追加歯科検診(1・4年生)
13:15～5時間目まで

歯みがきカレンダー参加賞



夏休みの歯みがきカレンダーの参加賞として、ヘルシー委員会でのポケットティッシュのイラストを作成しました。また、毎日、1日3回歯みがきができた人には、歯ブラシを渡します。





心あたりのある人は
きをつけよう

一生使う大切な目です。視力検査
で問題がなかった人も、目にやさし
い生活を心がけましょう。

ちか
近づきすぎ



目の筋肉に負担が
かかり目が疲れる

ねころ
寝転んで見る



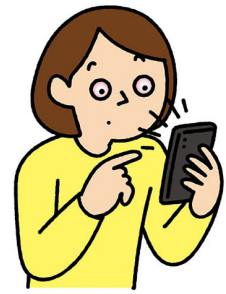
目の高さが揃わず、
ピントをあわせにくい

くら
暗い部屋で見る



目の筋肉が過剰に
働くため目が疲れる

なが
長い時間見続ける



1時間くらい見たら
10分くらいは休憩を

がめん
画面と目の距離は30cm

がめん
画面の角度を
傾ける

ゆか
床に両足を
つける



タブレットを
使うときは…

せなか
背中を伸ばす

お尻を後ろにして
深く腰掛ける



30分使ったら、
遠くを見て目を休めよう



隅々まで洗って
きれいな手

意識して
洗ってみよう!

洗い残しの多い場所



9月後半は、発熱や頭痛・腹痛・気持ち悪さでの欠席が多かったです。インフルエンザやコロナの感染もみられました。これからの季節は空気が乾燥していくこともあり、カゼやインフルエンザの流行が心配されます。洗い残しの多い場所を意識して、ていねいに手を洗いましょう。

また、手洗い後はハンカチやタオルで手をふけるように、毎日忘れずに持ってくるようにしましょう。