10がつ ほけんだより

＊お子様と一緒にお読みください。

令和8年10月2日 春山小学校

風邪症状での欠席・早退がふえています

今年はインフルエンザがいつもより早く広がり、福井県でも9月16日に流行期に入りました。手洗いや早ね・早おきを心がけ、感染症を予防して元気に過ごしましょう！

手洗いのポイント

- せっけんをあわ立てる。
- ゆびのさきから手首までしっかりあらう。
- 流水でしっかりながす。
- ハンカチで手をふく。



10月15日
世界手洗いの日



手洗いのタイミング

- 外から帰ってきたとき
- ものを食べる前
- トイレの後



10月の保健目標　目を大切にしよう！



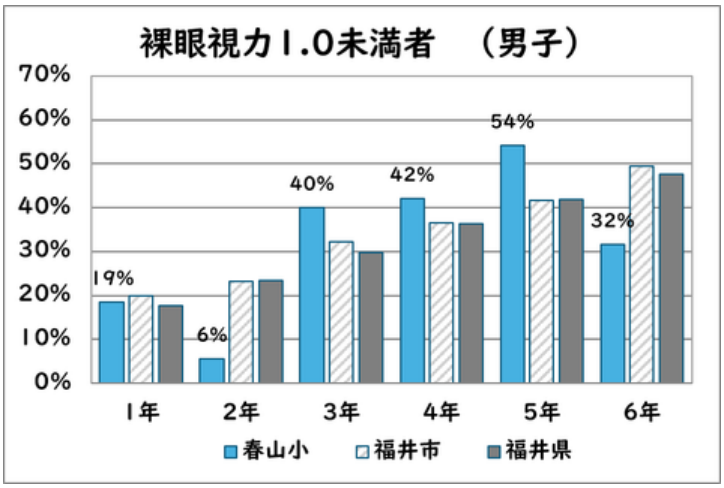
春山小　４月の視力検査結果

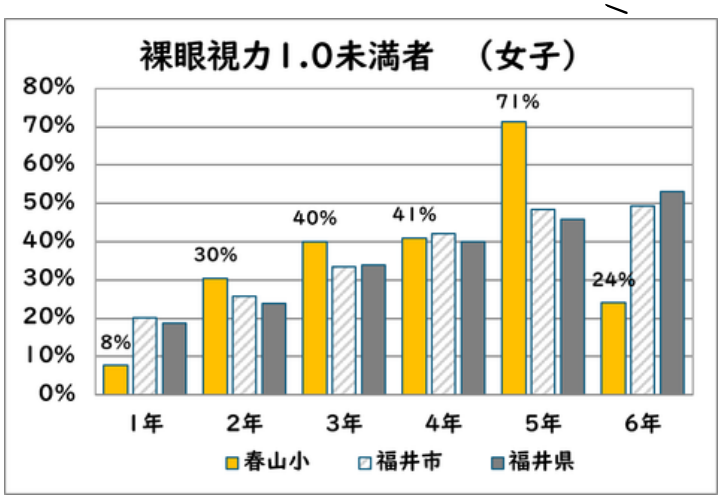
「裸眼視力1.0未満」とは、メガネやコンタクトレンズなしの視力検査でB・C・Dと言われた人のことです。裸眼視力1.0未満の人の多くは、遠くが見えにくくなる「近視」と言われています。



- 裸眼視力1.0未満の小学生は全国で36.1％、春山小学校の4月の結果は35.7％で、全国平均をやや下回る結果でした。
- 福井市や福井県の平均を上回る学年も見られます。これからも、目を大切にする生活を続け、健康な目を守っていきましょう。

自分の学年はどうかな？

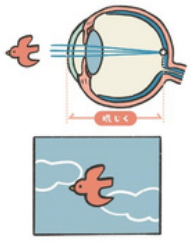




＊福井県、全国の値は令和７年度の結果

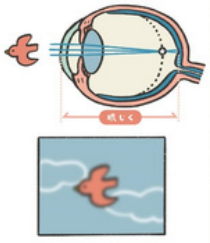
近視ってなに？　⇒目のおく行がのびてピントが合わない状態

目のおく行がのびていない



はっきりみえる

目のおく行がのびた



ぼやける

- 近視の多くは、子どものころに目のおく行が必要以上にのびることでおこる「軸性近視」といわれています。
- 一度目のおく行が長くなると、残念ながらもとにはもどりません。そして、近視は小学生の間が一番進みやすいと言われているため、この時期の生活習慣がとても重要です。

近視の原因は？　⇒最近は、環境が原因の近視がふえている

「いでん」（親が近視）と「環境」の両方が関係しています。ただ、最近では生活スタイルによる影響が大きいと言われています。



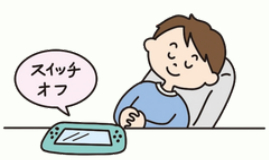




一つでも当てはまったら**視力が落ちているサイン**かもしれません。気付いたら眼科を受診して、眼鏡やコンタクトレンズを使うことも考えましょう。

目にやさしい生活をしよう

- □長い時間、テレビやスマホ、ゲーム機を見ない
- □ときどき目を休ませる（目をつぶる・まばたきをする）
- □正しい姿勢で勉強する
- □前髪がかからないようにする
- □栄養バランスのよい食事をとる
- □夜、ねる前にスマホは使わない
- □たまには、遠くをながめる









保護者の皆さまへ

○視力追加検査について（全児童対象）

- 全学年１１月の発育測定の時に視力検査を行う予定です。左右どちらかの視力がＢ・Ｃ・Ｄのお子さまにお知らせを配付します。

○学校保健委員会について　【10月20日（火）】

- 本校体育館にて、「学校生活が楽しくなる睡眠の話」というテーマで、福井医療大学の藤本先生をお招きして、ぐっすり眠るためのコツやすっきり起きるためのコツについてお話していただきます。

★子どもの近視に関する情報です。ご覧ください。

文部科学省
https://x.gd/DVf71

福井県学校保健会
https://291gk.or.jp/hoken/eye/eye-2/

○目と歯のけんこうチェックについて

- 10月9日(金)から13日(月)の５日間『目と歯のけんこうチェック』を行います。最終日には、保護者の方からの励ましの言葉（サインでも結構です）のご記入をよろしくお願いします。