



下野市立細谷小学校
保健室
令和7年10月 発行

10月の保健目標：姿勢と目の健康について考えよう

夏の暑さも盛りを過ぎ、少しずつ秋の訪れを感じる頃となりました。日中はまだ汗ばむ日も続いています、朝晩は過ごしやすい日が多くなりましたね。

秋にはよく「食欲の秋」や「読書の秋」など「〇〇の秋」と言われますが、みなさんはこの秋、どんなことをしてみたいですか？今月はいよいよ後期に入ります。前期の目標を振り返るとともに、新たな目標を決め、よい後期のスタートを切りましょう。



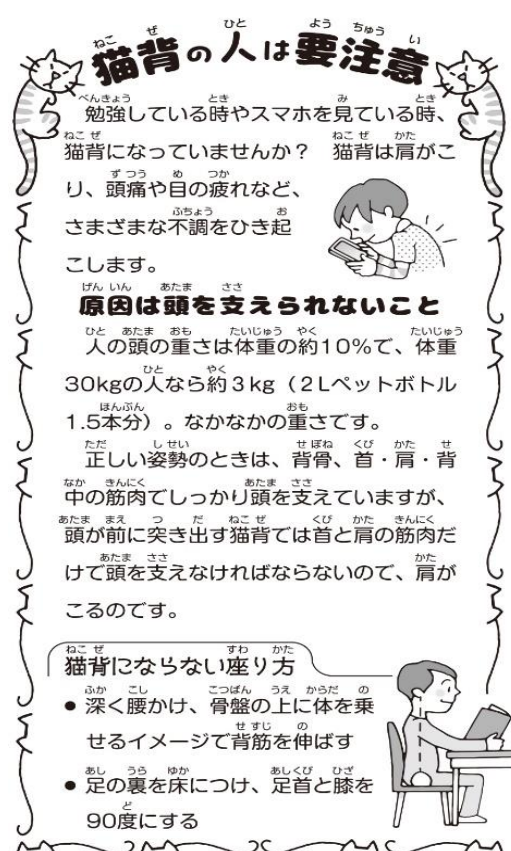
スマホ老眼は、スマホやタブレットの長時間使用で目の筋肉が緊張状態となり、凝り固まって、一時的にピント調節が上手くできなくなることを言います。



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。

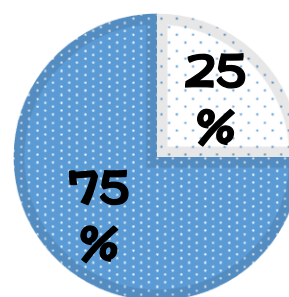


○受診報告書の提出をお願いします

6月まで行った健康診断について、病院での詳しい検査や治療が必要な人には、夏季休業前に「結果のお知らせ」を配付しました。お子さんが健康に安心して学校生活を送り、学習に集中できるようにするためにも受診は大切です。早期に対応することで、治療期間が短くなったり、その後の経過がよくなったりします。受診がまだお済みでないご家庭につきましては、できるだけ早めに医療機関を受診し、受診後は「受診報告書」を学校へ提出してください。

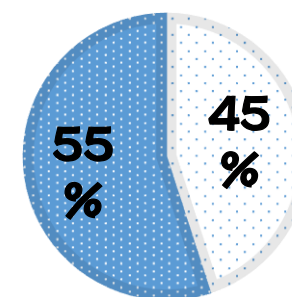
○視力の受診率

■未受診 ■受診済み



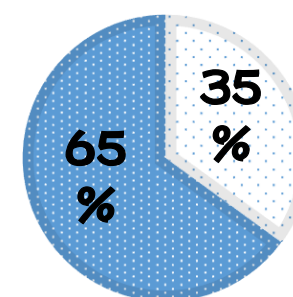
○歯科の受診率※

■未受診 ■受診済み



○眼科・耳鼻科の受診率

■未受診 ■受診済み



※歯列・咬合で要受診となった場合を除く

○学校保健委員会を実施しました

9月10日(水)、5,6年生を対象に学校保健委員会を実施しました。今年度は株式会社ニチレイフーズ様にお越しいただき、「五味の識別テスト体験」を実施しました。

人間が味を感じ取る仕組みや5つの味の種類について学んだ後、2つの水を飲み比べ、わずかな味の違いを感じ取る活動を行いました。同じものを口にしても人によって感じ方が異なることを、体験を通して学びました。

今回は学校運営協議会の一環として委員の皆様と、希望された5,6年生の保護者の方々にもご参加いただきました。

