

ほけんだより 10月



2026年10月1日 ひたちなか市立前渡小学校 保健室 No.6

1日の中での気温変化が大きくなる季節となりました。体調を崩す児童も多くみられます。体調管理の難しい時期ですが、衣服の調節や適度な休養をし、秋のおいしい食べ物をたくさん食べて、体調を整えていきましょう。



●○● 10月10日は目の愛護デー ●○●

疲れ目 チェック

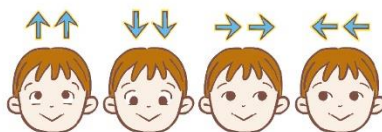
- ☐ 目がかすむ
- ☐ 目がしょぼしょぼする
- ☐ 目が乾く
- ☐ 目が赤い
- ☐ 目の奥が痛い
- ☐ 目に異物が入っている感じがする
- ☐ まぶたが重い
- ☐ 頭痛がする
- ☐ 吐き気がする
- ☐ 肩こりがひどい



チェックが多いほど、目が疲れているかも。目を休ませてあげましょう。それでも改善しないときは、早めに眼科へ。

目が疲れたときは...

近くのものを見るとき、目の筋肉に力を入れてピントを調整しています。その状態が長く続くと目が疲れてしまいます。でも目の疲れを和らげる方法があります。



目を動かす

上下左右に目を動かしましょう。近くと遠くを交互に見てもOK。



目を温める

ホットタオルなどを目にあてましょう。



遠くを見る

窓の外など遠くを見ましょう。特に山や木など緑を見るのがオススメ。

* 10月の視力検査を行います *

4月の健康診断の結果、視力がB以下で受診をお勧めした児童のうち、まだ視力管理カードが提出されていない児童を対象に、視力検査を実施します。

また、それ以外の方で10月の視力検査を希望する方は、担任までお知らせください。

視力管理カード					
氏名	学年	性別	検査日	視力	備考
				1	
				2	
				3	
				4	
				5	
				6	
				7 (2)	
				8 (3)	
				9 (4)	

●○● 災害共済給付申請の書類をお持ちの方へ ●○●

学校管理下のケガで受診した際の『日本スポーツ振興センター災害共済給付制度』の申請方法が、令和9年1月から変わります。

それに伴い、医療機関や薬局で記入していただいた災害共済給付申請書類をお手元をお持ちの場合は、**11/20(金)までに学校への提出をお願いします。**

新しい申請方法は、後日改めてお知らせいたしますが、保護者の方が一部手続きを行うシステムに変わります。11/20以降に書類を受け取られた場合は、お手元に大切に保管し、お知らせをお待ちください。

