

ほけんだより 10月号

令和8年10月
朝日西小学校 保健室

2学期は5, 6年生の宿泊学習や持久走記録会、音楽会など行事が盛りだくさんです。

しかし、インフルエンザが異例の早さで流行り始めています。感染症対策をしっかりと、
「食欲の秋」「読書の秋」「スポーツの秋」など色々なことをして秋を楽しんでください。

10月の保健目標 目を大切にします

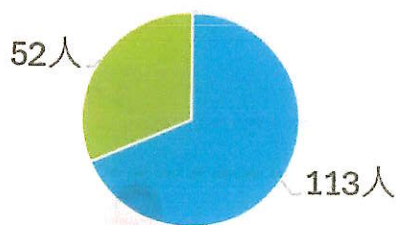
10月10日は...



目の愛護DAY!

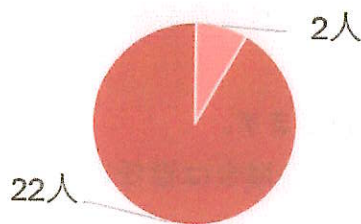
◎朝日西小の視力検査の実態

裸眼視力



■ A ■ B以下

矯正 (メガネ)



■ A ■ B以下

4月の視力検査の結果です。
裸眼視力と矯正視力を合計して、
視力 A : 約6割
視力 B以下 : 約4割
約4割の児童に視力低下の傾向が見られました。

目の健康のために みんなにお願いがあるよ

ふくろう先生からのお願い



お願い①

できるだけ外で遊ぼう!

外で過ごすすと近視になりにくいと言われてるよ!

熱中症や紫外線などへの対策も忘れずにね!



お願い②

長い時間、近くを見続けしないでね!

明るい部屋で

暗いときは明かりをつけてね



近くで見ない

本や画冊を自らから
30cm以上離してね



時々きゅうけい

30分に1回は体を動かそう!



こんなことがあったら、おうちの人に伝えてね!

黒板の字が見えにくい

目を細めない
遠くの文字が読みにくい

ぼやけて見えたり
かざって見えたりする



インフルエンザ 予防接種 Q&A

Q いつうければいいの？

A インフルエンザの流行時期は12月～3月ごろ。しかし、今年は8月後半から全国的な流行が始まっています。そのため、環境やリスクによっては9月中・下旬からの「前倒し接種」も有効な選択肢になります。
ワクチン接種後に効果が現れるまでは2週間ほどかかるので、流行が拡大する前に接種しておくことが重要です。

Q どうして毎年受けるの？

A 接種後、効果が期待できるのは約5か月間。また、ワクチンはシーズンに流行が予想されるウイルスに合わせて作られています。そのため、毎年受ける必要があります。

Q どのくらい効果があるの？

A ワクチンを接種することで、発症を40～60%防げるといわれています。重症化予防にも効果があります。

保護者の方へ

○色覚検査について

先天色覚異常は、本人に自覚がない場合が多く、子どもが検査を受けるまで保護者もそのことに気付いていない場合が少なくありません。治療方法はありませんが、授業を受けるにあたり、また職業選択にあたり、自分自身の色の見え方を知っておくためにもこの検査は大切です。

本校では、10月15日（木）に4年生の希望者を対象に色覚検査を実施します。

学年に限らず、希望があれば検査を受けることができますので、希望される場合は担任または養護教諭までお知らせください。



9月の歯みがき点検の結果



「良い歯の日」にちなんで、毎月18日前後に給食保健委員会の児童が各クラスに行き、歯みがき点検を行っています。9月の結果です。↓

歯みがきセットを持っている人数

166人／174人中（給食保健委員会の児童は除く）

まだ持っていない人は持ってきて、1日3回歯をみがく習慣をつけてください。