

# 保健だより

藤沢市立御所見小学校 保健室  
保護者の皆様へ No.11 2025.10.1

## 目の健康について

子どもたちの視力低下は、全国的な問題とされています。  
原因のひとつとして、生活環境の変化が挙げられています。これは、スマホやゲーム機の普及と切り離すことができないと考えられます。便利な道具との付き合い方は、各ご家庭でのルールのもと、子どもたちの目の健康についてもお伝えいたしたいと思います。

文部科学省から出されている、子どもたちの目の健康を守るための資料です。  
参考になればと載せてみました。詳しくはホームページを、ご確認ください。

**① できるだけ外で遊ぼう!**  
外で過ごすと近視になりにくいとされているよ!  
近視や遠視、乱視などの対応も忘れずにね!

**② 長い時間、近くを見続けなないでね!**

- 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**  
本や画面を目から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

## 身体計測を実施しました!

9月の身体計測を実施しました。  
子どもたちは、大きく成長していました。お子さんそれぞれで、この計測値をお知らせしているかもしれませんが、学校としてのお知らせは、来年度の定期健康診断結果の健康手帳に記載します。3学期、1月の身体計測値もあわせてご確認いただけます。

## 成長ざかりの子どもたち

2学期に入り、上ばき・体育館ばき・靴がきつくなって足が痛いと訴えて来た子が少なくありませんでした。  
また、上ばきのかかとを踏んでいる子も複数人いました。足が大きくなって、入らない様子でした。  
今一度、サイズの確認や大きなサイズのご用意をお願いします。ケガや足の変形につながります。速やかな成長のために、よろしくお願いします。

## 御所見小の電話番号です!

保護者の方から学校への連絡は、平日8:00~17:00、0466(48)1255 または 0466(50)8312 へお願いします。学校から保護者の方への連絡は、この2つの他に070(7363)5084 または 070(7363)5085 からかけることがあるため、ご注意ください。

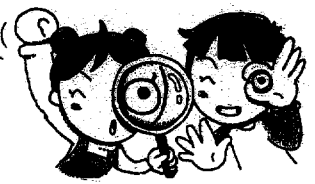
070から始まる番号にかけていただいても、電話にでることはできません。着信は4パターンありますが、かけていただく番号は2つだけです!

# えがお

藤沢市立御所見小学校 保健室  
児童のみねさんへ No.11 2025.10.1

おうちのひと  
いっしょにみまよう!

## 10月の保健目標は“目を大切にしよう”



「目を大切にしよう」って、どういうことだと思いますか?  
目もけがをしないようにすること “疲れすぎないようにすること”  
具合が悪いときは病院でみてもらうこと “しっかり栄養をとること” が大切です。  
そこで、自分にできることをやっていきましょう!

- ☆ 目はこすらない! → ゴミが入ったりした時は、水で洗います。
- ☆ スマホやゲームなどを使う時間に注意!
- ☆ 睡眠時間をしっかりとります!
- ☆ 痛みやかゆみ、見えにくけなどの目の具合が悪いときは、病院でみてもらいましょう!
- ☆ できるだけ、いろいろな食材をしっかりと食べましょう!



休み時間に来て下さい。  
見えかたが気になる人は、保健室で視力検査をすまうことができます。

## 自分でできる病気の予防を続けていきましょう!!

“せっけんで手をあらう” “窓を開けて換気する” “こまめに水分補給をする” です。手をあらったなら、ハンカチが必要ですね。  
毎日、持ってきてきましょう。

## 健康診断の予定です! ~10月~

23日(木) 八ヶ岳体験教室前検診... 5年生

11:30 ~、内科検診と同じように行います。

「健康調査票」を忘れずに持ってきてください。

## 『早寝早起き・朝ごはん・朝うんち』

規則正しい生活は、体調をくずしにくくします。

9月は、体調不良で保健室に来た人のほとんどが、睡眠不足でした。また、朝は時間がなくて朝ごはんを食べていない人も多かったんです。

夏、とっっても暑かったので、体は疲れているはずですよ。夜は早く寝て、明日の元気を育てましょう。

## うわ 上ばきやくつは、サイズあっている?

2学期から始まって、上ばきや体育館ばき、くつなどの

サイズが小さくなってしまい、足が痛いという人がたくさんいました。サイズがあていないときは、すぐに、

おうちのひとに伝えましょう。