



令和8年9月30日
江戸川区立東小岩小学校
校長 佐々木 恵子
養護教諭 近津 悦子

10月の保健目標 目を大切にしましょう

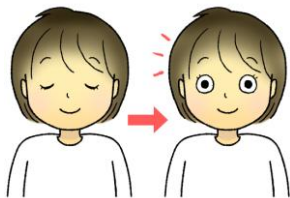
明日から10月です。これからは朝晩を中心に涼しく感じられ、秋めいた日が少しずつ増えていくことと思います。

季節の変わり目は気温差が大きいので、調整しやすい服装を心がけ、体調をくずさないようにしましょう。



〈目にやさしい生活をしましょう〉

まばたきを多めにする



なみだが瞳全体に行き渡り、乾燥を防ぎます。

デジタル機器は連続30分まで



30分ごとに視線を画面から外し、目のピント合わせの筋肉を休ませましょう。

遠くをながめる時間をつくる



6m以上先を、20秒以上ながめることで、目のピント合わせの筋肉がリセットされます。

明るい環境で正しい姿勢



部屋と手元の明るさは同じくらいに。手元から目の距離は30cm以上はなしましょう。

目の血流をよくする



目をあたためると、目のまわりだけでなく、体全体がリラックスします。

あなたの、
疲れていませんか？



みなさんは、スマートフォンやタブレットを使い過ぎていませんか？
これらのデジタル機器の使い過ぎによっておこる不調（目が疲れる、ぼやける、頭痛などの症状）をIT眼症といいます。

IT眼症は目のピント機能が下がる「スマホ老眼」やドライアイなどにつながります。目や脳の負担にならないように、デジタル機器とじょうずに付き合しましょう。

がつ ほけんぎょうじ
10月の保健行事

ひ 日にち	こう もく 項 目	がく ねん 学 年	そ 他
2日(金)	しりよくけんさ 視力検査 	1、6年生	・メガネを使用している人は、忘れずに持ってきてましょう。 ・メガネ、コンタクトレンズを使用している人は、矯正視力のみ検査します。
7日(水)	うがいれんしゅう 練習 	3、4、5年生 ※6年生は 通常のフッ 化物洗口	・10月14日(水)から開始するフッ化物洗口に備えて ぶくぶくうがいの練習をします。 ※プラスチック製のコップを用意してください。 ※フッ化物洗口に参加しないお子さんも水うがいは行います。 
	しりよくけんさ 視力検査	5年1組	・持ち物、注意事項は2日(金)に同じです。
8日(木)	しりよくけんさ 視力検査	2、5年2組	・持ち物、注意事項は2日(金)に同じです。
	しかほけんしどう 歯科保健指導 こうじたいいくかん 5校時 体育館にて	3年生	・学校歯科医の笠原先生による出前授業を行います。 ※講話の中で染め出しについて説明があります。 染め出し用錠剤を1人2錠配布しますので、ご家庭でみがき残しがないかチェックしてみましょう。
9日(金)	しりよくけんさ 視力検査	3、4年生	・持ち物、注意事項は2日(金)に同じです。
14日(水)	かぶつせんこうしよにち フッ化物洗口初日	3、4、5年生 ※6年生は 通常のフッ 化物洗口	・14日(水)から毎週朝行います。 ※持ち物、注意事項は7日(水)と同じです。
30日(金)	しゅうかくじけんしん 就学時健診の かかりじどううちあわ 係 児童打合せ	5年生	・放課後係ごとに打合せをします。

保護者の方へ

9月発育測定の結果をお渡しします。4月からの成長をお子さんと一緒にご確認いただき、健康の記録として保管してください。

〈10月10日は目の愛護デーのほか、世界メンタルヘルスデーです〉

1992年に心の健康の問題について意識を高め、かたよった見方をなくして、正しい知識を広めていくために制定されました。

2026年のテーマは、「つながる、どこでも、だれにでも」です。

悩みや不安な気持ちで元気が出ないとき、モヤモヤするとき、一人で抱え込まずに、身近な大人(おうちの人、先生、スクールカウンセラーなど)に相談しましょう。

