



令和7年度 10月号 No.5
江戸川区立二之江小学校
校長 大石 吉郎
養護教諭 岡田 円

すっかり秋らしい天気になってきました。特に朝と夜は肌寒く感じる毎日です。この時期は、空気が乾燥しのかゆみを痛めたり、風邪をひきやすくなったりする時期です。11月には学習発表会も控えています。お子様の体調の変化にご注意いただくようお願いいたします。



1 10月保健行事について

日時	内容	学年	準備と注意すること
2日(木)	色覚検査	4年・わかくさ4年	希望制です。別紙参照。
3日(金)	色覚検査	1年・わかくさ1年	希望制です。別紙参照。

—— 色覚検査について ——

色覚検査は毎年、1年生と4年生の希望者を対象に実施していますが、他の学年でも受けることができます。他学年でご希望の場合は連絡帳等で担任を通してお知らせください。なお、色覚は年齢によって変動するものではありませんので、1度受けている場合には検査は必要ありません。

2 歯みがき週間について

今年度最後の歯みがき週間が行われます。給食後、3分間の動画に合わせて歯みがきをします。1週間毎日実施するため、歯みがきセットは忘れないようにしましょう。

期間

1組 …………… 10/20(月)～10/24(金)
2組・わかくさ …… 10/27(月)～10/31(金)

持ち物

歯ブラシ・コップ・巾着 (毎日持って帰ります。)

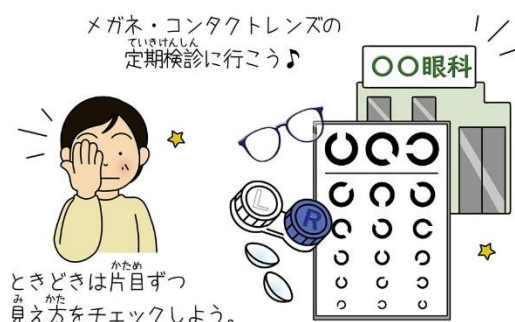


こんげつ ほけんもくひょう
今月の保健目標「目を大切にしよう！」

知らず知らず酷使してしまっている目。一度視力が悪くなると、なかなか元には戻りません。スマホやパソコン、タブレットなど様々な液晶画面に向き合う場面が多い現代、適度に目を休ませ、大切にしましょう。

10月10日は **目** の愛護デー **目** にやさしい生活を!

見え方に変わりはありませんか?
 定期的にチェックしましょう。



スマホ、ゲーム、夢中になるのもわかるけど、
 たまには遠くをながめて休憩を!



目がズキズキ痛い、充血している
 目のまわりが熱っぽいときは
 冷たいタオルで目を冷やしてあげましょう。



目がかわく、ショボショボする…
 そんなときは、ぬらしたタオルをレンジでチン!
 蒸したタオルで目を温めてあげましょう。



スマホの不適切な使用による

「急性内斜視」 に注意!

近くのものを見るときは、
 左右の目を内側に向ける筋肉が縮んで、
 「寄り目」のような状態になります。
 ところが、近くのものばかり見る
 生活を長く続けていると、
 この筋肉が縮んだまま戻らなくなり、
 片方の目が内側に寄ってしまうことがあります。
 これが「急性内斜視」で、とくにスマホを
 近距離で長時間見続けることによって、
 発症しやすくなるのではないかとされています。



急性内斜視になると…

ものが二重に見えたり、ものの立体感や
 遠近感がわかりにくくなったりします。



急性内斜視を防ぐために

- 一日のスマホの使用時間を短くする
- スマホを見るときは、画面から目を30cm以上離す
- 20~30分に一回はスマホから視線を外し、遠くを見るなどして休憩する

