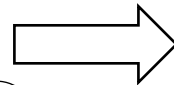


10月



令和8年9月30日
江戸川区立第七葛西小学校
校長 山崎 美佐子
養護教諭 岩崎 真理恵

つらもあります



10月の保健目標：目を大切にしよう

10月8日：ハブラシ交換DAY

1年生歯みがき week

1組…10/ 5 (月) ~

2組…10/13 (火) ~

3組…10/19 (月) ~

今年の9月は、まだまだ暑さが残る日がある一方で、雨の日も多く、気温の変化が大きかったです。また、例年より早くインフルエンザの流行が始まり、東京都で9月中旬には注意報基準を超えました。第七葛西小学校でも学級閉鎖があり、体調不良での欠席者や早退者も多かったです。手洗いや換気、咳エチケットを心がけ、十分な栄養と休養をとりながら、元気に過ごせるようにしましょう。

10月15日

世界手洗いの日



【手洗いをするタイミング】

- ・外から帰ってきたとき
(20分休みの後)
- ・ものを食べる前(給食前)
- ・トイレの後

【手洗いのときに注意したいこと】

- ・せっけんはよく泡立てる。
- ・手のひらだけでなく、手の甲や、指と指の間、爪の先までしっかりと洗う。
- ・流水でしっかり泡を流す。(15秒以上)
- ・せいけつなハンカチで手をふく。

●●●目を大切にしよう●●●

10月10日は「目の愛護デー」です。自分の目を大切にしていますか？目を使い過ぎていませんか？次のことに気を付け、目が疲れたときは休ませるようにしましょう。

【こんな生活していませんか？】

前髪が目にかかっている



目から近い距離で見る



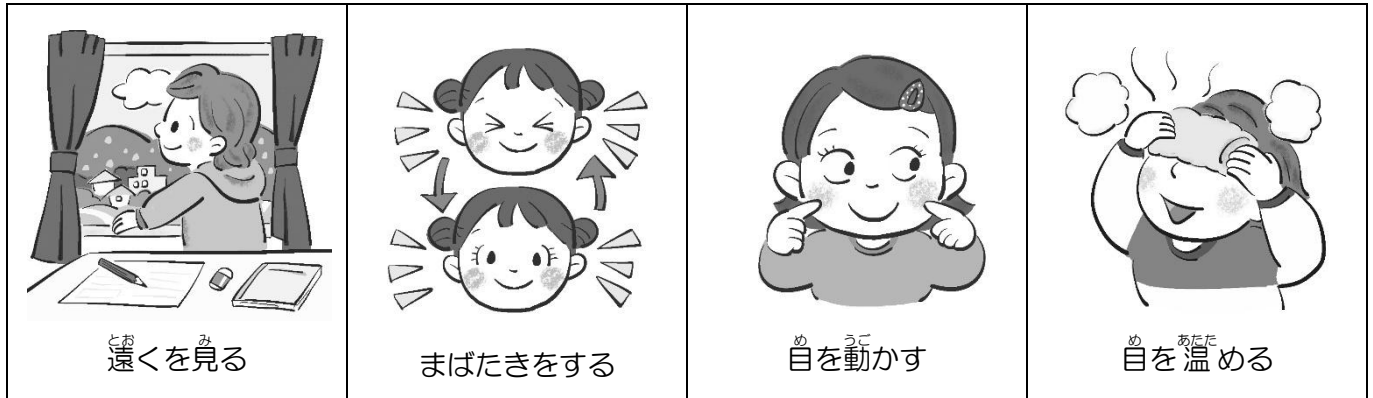
休けいをしない



暗い部屋で見る



【目が^めつかれたら…】



【保護者の方へ】

●●●目の健康を守るために●●●

健康診断の結果、裸眼視力が「C」「D」の場合には、「黒板の字が見えない」など学校生活に支障があります。また、お子さんに下のような症状が見られる場合は視力低下のサインかもしれません。早めに眼科を受診しましょう。

〈第七葛西小学校 視力検査の結果～健康診断結果から～〉

	1年	2年	3年	4年	5年	6年
検査人数	94	77	75	62	80	80
裸眼A（1.0以上）	52	31	38	16	21	19
裸眼B（0.9～0.7）	29	17	10	16	12	10
裸眼C（0.6～0.3）	7	16	8	13	13	13
裸眼D（0.3未満）	4	6	9	4	9	7
矯正のみ受診者 (めがねをかけて検査)	2	7	10	13	25	31

※左右の視力が違う場合は、低い方の視力にしています。

【視力^{しりよくていか}低下のサイン】

