

おうちの人といっしょに読みましょう



令和8年10月号

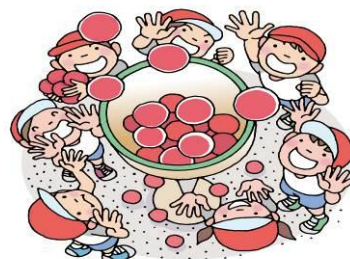
榎尾学園前期課程

保健室

10月18日の運動会に向けて、いよいよ練習が始まりました。

最近(さいきん)は暑(あつ)さもやわらぎ、過(す)ごしやすい日(ひ)も増えてきましたが、
まだ(まだ)日中(にっちゅう)、暑(あつ)い日(ひ)もあります。

けがや熱中症(ねっちゅうしょう)に気(き)をつけて、運動会(うんどうかい)当日(とうじつ)に向けて、みんなで
元氣(げんき)いっぱいがんばりましょう！



視力検査を実施します 10月1日～9日

メガネ(めがね)を持っている人(ひと)、コンタクトレンズ(コンタクトレンズ)をしている人は、矯正視力(きょうせいしりょく)のみ検査(けんさ)します。

後日(ごじつ)、1.0未満(みまん)の人(ひと)のみ「視力検査結果(しりょくけんさけっか)のお知らせ」をお渡し(わた)します。

また、全員(ぜんいん)に近視(きんし)についてのパンフレット(ぱんふれっと)を配付(はいふ)いたしますので、お子さん(こ)といっしょに
ご覧(らん)になってください。

春(はる)の視力検査(しりょくけんさ)より結果(けっか)が悪(わる)かった人(ひと)は、一度(いちど)、眼科(がんか)の受診(じゅしん)をおすすめ(おすすめ)します。

視力検査の結果

結果	視力	意味
A	1.0 以上	よく見えています。 後ろ(うし)のほう(ほう)の席(せき)でも黒板(こくばん)の字(じ)が問題(もんたい)なく読め(よ)ます。
B	0.9～0.7	学校生活(がっこうせいふく)にはほとんど影(えい)響(きやう)がありません。 黒板(こくばん)の小さい文字(もじ)が見え(み)にくいことがあ(あ)ります。
C	0.6～0.3	教室(きやうしつ)での授業(じゆぎやう)に少し影(えい)響(きやう)があるかもしれ(し)ません。 後ろ(うし)のほう(ほう)の席(せき)だと黒板(こくばん)の文字(もじ)が読め(よ)にくいです。
D	0.2 以下	一番前(いちばんまえ)の席(せき)でも黒板(こくばん)の字(じ)が見え(み)にくい状態(じやうたい)です。 すぐ(すぐ)に対策(たいさく)をする必要(ひつよう)があります。

A
B
C
D
って？



7つのまちがいさがし こたえは「ほけんのけいじばん」に貼(は)っています



爪(つめ)は切(き)ってありますか？
爪(つめ)が長(なが)いと自分(じぶん)や人(ひと)をひっか(ひ)いてケガ(けが)をさせ(させ)る危険(きけん)があります。

靴(くつ)のサイズ(サイズ)は合(あ)っていますか？
脱(ぬ)げたり、靴(くつ)ずれし(ずれ)たりするな
どケガ(けが)の可能(か)性(せい)があ(あ)ります。

前日(ぜんじつ)は
よく寝(ね)ましたか？
寝不足(ねふそく)だと判断(はん断)力が落(お)ちて
ケガ(けが)をしやす(し)くなります。

朝食(ちやうしよく)は
食べ(た)ましたか？
体(からだ)や脳(のう)がエネ(エ)ルギー不足(ふそく)だ
と思(おも)ったよう(よう)に動(うご)けません。

準備運動(じゆんび うんどう)は
し(し)ましたか？
急(きゆう)に体(からだ)を動(うご)かすとケガ(けが)を
しやす(し)くなります。

保護者(ほごしや)の方(かた)へ 熱中症(ねっちゅうしょう)予防(よぼう)のため、十分(じふぶん)なお茶(ちや)か水(みづ)を持(も)たせていただきますようお願い(ごんがひ)いたします。
また、熱中症(ねっちゅうしょう)を疑(う)う症状(しやうじやう)が見(み)られた場合(ばあい)は、学校(がっこう)から「熱中症(ねっちゅうしょう)対(たい)応(おう)タブレット」や
「経口補水液(けいこうほすいりやく)」等(ら)を与える場(ば)合(あ)いがあります。アレルギ(アレルギー)ーなど摂(しやう)取(と)に問題(もんたい)がある場(ば)合(あ)い
は、事(こと)前(まえ)にお知(し)らせくだ(くだ)さい。



【保護者の方へお知らせ】スポーツ振興センター災害共済給付金の申請について

この度(たび)、システム(システム)のリニューアル(リニューアル)にともな(とも)ない申請(しんせい)受付(うけつけ)が一(いっ)時(とき)停止(ていし)いた(いた)します。
学校(がっこう)でけが(けが)をさ(さ)れて、給付金(きふきん)の申請(しんせい)をお考(こう)えの方(かた)は、はやめ(はやめ)に保健室(ほけんしつ)までお知(し)らせくだ(くだ)さい。
また、すでに申請用紙(しんせいようし)（医療(いりやう)等の状(じやう)況(きやう)等(らう))をお持(も)ちの方(かた)で申請(しんせい)され(され)る方(かた)は、10月(じふぐ)末(まつ)までに
学校(がっこう)までご提(てい)出(だ)くだ(くだ)さい。※ 詳(しょう)しくは別紙(べつし)のご案内(ご案内)を(を)覧(らん)くだ(くだ)さい。

目指せ！ 目の健康マスター

スタート！

目の健康を守るには、毎日の生活が大切だよ。目にやさしい生活習慣をぜんぶ通ってゴールしよう！
ぜんぶ通れたとき、きみは「目の健康マスター」になっているはず！

ルール

ぜんぶのマスを通ろう

一度通った道・マスは通れないよ



まえがみが目に
かからないようにする



本やタブレットを
30分見たら5分休む



ペンキょうは
適度な明かりでする



たくさん寝る



そとあそ
外で遊ぶ



背すじをのばして
すわる



おめでとう！これできみも
「目の健康マスター」だ！
これからも目を大切にしていね

目にやさしい
生活の
ポイント



- 本やタブレットは目から30cmはなそう。背すじをのばすと自然ときよりがとれるよ
- 本やタブレットを30分見たら5分休もう。遠くを見たり、目を閉じたりするといいよ
- 外でたくさん遊ぼう。太陽の光には近視をすすみにくくする力があるよ
- 21時までには寝よう。目は寝ているあいだにつかれを取るよ

① → ② → ③ → ④ → ⑤ → ⑥ → ⑦ → ⑧ → ⑨ → ⑩