

ほけんだより 10月号

令和8年10月1日
豊島区立高南小学校
校長
養護教諭



目を大切にしよう。

勉強にも遊びにも大活やくの目。でも使いすぎると、やっぱりつかれてしまうようです。いつもがんばっている目を大切にしましょう。



10月の保健行事予定

10/5 (月)	視力検査 (6年)
10/6 (火)	視力検査 (5年)
10/7 (水)	秋の歯科健診(全学年)
10/8 (木)	視力検査 (3年)
10/9 (金)	視力検査 (2年)
10/13 (火)	視力検査 (1年)
10/14 (水)	歯みがき指導(全学年)
10/15 (木)	視力検査 (4年)
10/21 (水)	歯科講話 (3年)
10/27 (火)	移動教室事前健診 (5年)



学校歯科医の田中先生に来ていただき、歯の形と役割の違いを学んだり、一人一台の顎模型を使って歯のパズルに挑戦したりします。

歯みがき指導の持ちものを忘れずに！

10/14(水)の歯みがき指導では、歯の染め出しをします。持ちものがあるので、9/18(金)に配付したおたよりを見ながら、忘れ物のないように準備しましょう。

持ちものは、10/5(月)から学校に置いておきます。



10月10日は目の愛護デー

長い時間テレビを見たりゲームをしたりすると、目がつかれるのはなぜ？

同じ画面をじっとみて、動きまわるものをずっと目で追いかけているから、目は動きっぱなし。必要以上にピントを合わせてしまいます。そのため、目がつかれてしまうのです。



目の休め方「20-20-20ルール」



20分
ごとに

20秒
ほど

20フィート
離れたところを見て



目と画面が近いよ



目に優しい姿勢だね！

(おうちの方へ)



【視力検査・歯科健診 結果の配付について】

視力検査では、両目AA以外のお子さんに、歯科健診では、所見のあったお子さんに、結果のお知らせを配付します。受診していただき、学校へ用紙をご提出ください。

【感染症対策について】

9月はインフルエンザによる学級閉鎖がありました。手洗いの励行や、マスクの着用について、ご家庭でもご指導をよろしくお願いします。