

ほけんだより 10月

令和8年10月15日発行
南城市立玉城小学校
保健室

「暑い」から「寒い」へ...季節の変わり目です！

夏に比べて、すいぶん昼が短く、夜が長くなってきました。また、朝晩は少しずつ冷え込むようになり、沖縄にも秋らしい季節がやってきました。10月に入り、運動会練習も始まっています。昼間との気温差が大きく、体調を崩しやすい時期でもあります。衣服の調節や十分な睡眠、バランスのよい食事を心がけ、元気に過ごしましょう。

今月の
保健目標

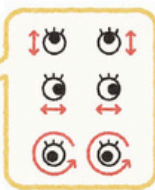
目を大切にしよう！



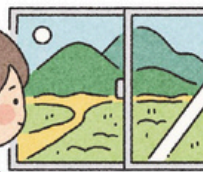
10月10日は「目の愛護デー」です。毎日当たり前のように使っている目ですが、ゲームや動画、本などで近くを見続けると、目に負担がかかります。今月は、目を大切にするためにできることを紹介します。毎日の生活の中で意識してみましょう。

つか
疲れ
目
に
目
が
か
す
ん
だ
り
、
し
よ
ぼ
し
よ
ぼ
す
る
の
は
目
が
疲
れ
て
い
る
合
図
！

目を
動かす



遠くを
見る



まばたき
をする



目を
温める



10月
15日は

世界手洗いの日

秋～冬は、特に感染症が流行する時期です。ノロウイルスや食中毒、かぜ、インフルエンザなどのウイルスが体内に入らないためにもしっかり手を洗うことが大切です！

手洗いをするタイミング

- ・外から帰ってきたとき
- ・ものを食べる前
- ・トイレの後



手を洗った後は、
きれいなハンカチで
ふきましょう！



正しい手洗いの順番をおさらいしよう！

1



手のひら

2



手の甲

3



指の間

4



指先・爪

5



親指

6



手首



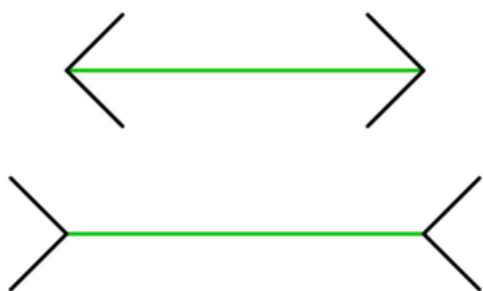
見える？ 見えない？ 目のさっかくにチャレンジ！



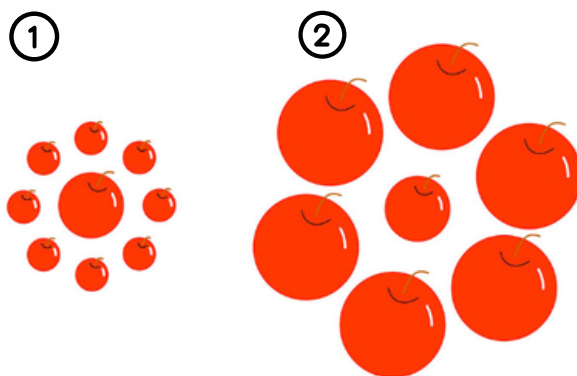
ものの長さや大きさ、角度など実際は同じなのに違って見える、また何もないところに図形があるように見えることなどを『錯覚（目の錯覚）』といいます。

私たちの目は極めて高性能にできていますが、こんなふうにだまされてしまうこともあるのです。

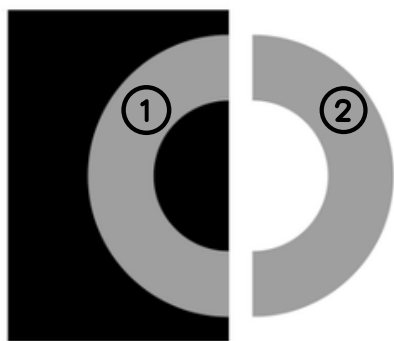
① 上と下の真ん中の線（緑色）の長さは？



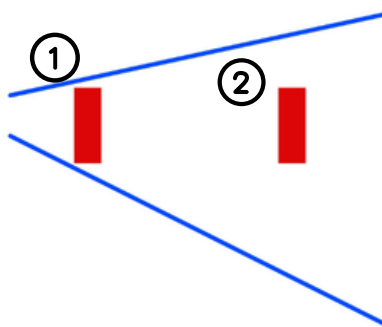
② ①と②の真ん中のりんごの大きさは？



③ ①と②のおうぎ形の色は？ ちがう？ 同じ？



④ ①と②の赤い長方形の大きさは？ ちがう？ 同じ？



実際には・・・

① 上よりも下の方が長く見えますが、同じ大きさ

② ①の方が大きく見えますが、同じ大きさ

③ ②の色が濃く見えますが、同じ色

④ ①の方が大きく見えますが、同じ大きさ

保護者の方へ

学校でもICTの活用やスマートフォン、タブレット、ゲーム機を使用する機会が増えてきている中で、子どもたちが上手に端末機器と付き合っていくことが大切です。公益社団法人日本眼科医会では、「目の健康リテラシー」について子どもが理解しやすいよう、漫画を活用した啓発資料や近視進行啓発動画を作成しています。ぜひチェックしてみてください👉



動画はこちら



マンガはこちら



ほけん室よりお知らせ

👁️ 10月10日は目の愛護デーです 👁️❤️

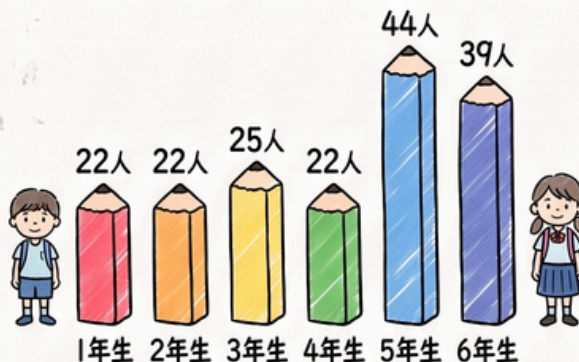
玉城小の視力検査結果と 受診の現状



全校児童の**43%**(174人)が
視力B判定以下です。

3人に1人以上の割合で視力が低下して
おり、多くが近視の状態です。

学年別の視力B判定以下の児童数



大切な「目の健康」を 守るためのお願い

🔍 「見えにくい」は 📖
授業の理解度や将来
の健康に影響します。



近視だけでなく、
遠視・乱視・斜視などが
隠れている場合もあります。

🕒 早めの受診が、
将来の目の病気を
予防する鍵となります。 👁️

夏休み明けの眼科受診率は
「**24%**」と非常に低い状況です。

174人中、受診が確認できたのはわずか42人とどまっています。

受診後は「**受診結果票**」を
必ず学校へ提出してください！

子どもたちの将来の「見え方」を守るため、
ご協力をお願いします。

