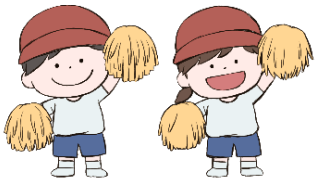
ほけんだより10月

令和８年 10 月５日
昭島市立拝島第一小学校
保健室

９月は雨の日が続きましたね。なかなか校庭に出られない中でも、運動会に向けて、みなさんが教室や体育館でたくさん練習している姿を見て、当日をとても楽しみにしています。ですが、インフルエンザの流行が例年より早く始まり、拝一小でも感染者が出ています。運動会当日、元気な体で出られるように、感染予防をしっかりし、生活リズムを整えて、体調管理をしっかりしましょう。けがにも気を付けましょうね。



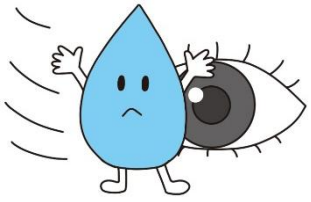


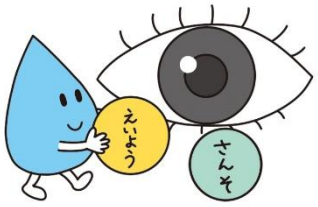
10月の保健目標　目を大切にしよう！

10月10日は【目の愛護デー】です。目の健康を守るために、今月は勉強するときの姿勢や、メディアの使い方などを振り返って、目に優しい生活を送ってみてくださいね！

なみだのはたらき

①目の乾燥をふせぐ　②角膜に栄養や酸素を送る





③目に入ったごみやほこりを洗い流す　④ばい菌をやっつける





目から流れるなみだ。いろいろなタイミングで流れることがありますよね。実はなみだには、目を守るためにさまざまなはたらきがあります。どんなはたらきがあるか知っていますか？

ほかにも、悲しいときやうれしいときなど、気持ちが高ぶったときにもなみだが出ることがあります。

これは、なみだを流すことで気持ちが整理され、すっきりするからだと考えられています。

なみだは、私たちの体に備わっているすごい仕組みの１つなのです。

視力検査の結果

保健目標に合わせて、１学期の健康診断で行った視力検査の結果をお知らせします。昨年度の結果と比べると、視力が下がった学年がありますね。低下した視力は基本的には、戻りません。視力の低下が目の病気につながることもあります。学習のときの姿勢やスマートフォン・ゲームの使い方など再度確認し、視力の低下を防げるようにしましょう。

４月の視力検査でお知らせをもらって、まだ受診できていない人は、早めに受診しましょう。

受検者数		裸眼視力【名（%）】				
		A	B	C	D	眼鏡(CL)
１年生	８７名	67 名(77.0)	6 名(6.9)	8 名(9.2)	0 名(0.0)	6 名(6.9)
２年生	９１名	78 名(85.7)	2 名(2.2)	5 名(5.5)	4 名(4.4)	2 名(2.2)
	R７	74 名(86.0)	8 名(9.3)	1 名(1.2)	0 名(0.0)	3 名(3.5)
３年生	７２名	55 名(76.4)	2 名(2.8)	7 名(9.7)	3 名(4.2)	5 名(6.9)
	R７	57 名(79.2)	5 名(6.9)	4 名(5.6)	3 名(4.2)	3 名(4.2)
４年生	８３名	58 名(69.9)	8 名(9.6)	8 名(9.6)	3 名(3.6)	6 名(7.2)
	R７	58 名(69.9)	9 名(10.8)	10 名(12.0)	1 名(1.2)	5 名(6.0)
５年生	１１３名	63 名(55.8)	4 名(3.5)	17 名(15.0)	8 名(7.1)	21 名(18.6)
	R７	69 名(60.5)	4 名(3.5)	20 名(17.5)	8 名(7.0)	13 名(11.4)
６年生	１０７名	63 名(58.9)	4 名(3.7)	10 名(9.3)	1 名(0.9)	29 名(27.1)
	R７	63 名(60.6)	5 名(4.8)	11 名(10.6)	1 名(1.0)	24 名(23.3)
合計	５５３名	384 名(70.9)	26 名(5.8)	55 名(9.6)	19 名(3.1)	69 名(10.7)

💡都内のA判定の児童の割合は 56%程度なので、東京都全体と比べると視力はいい結果です！

メガネを正しく取りあつかおう！



両手で持つ　テンプル(つる)は左からたたむ　ケースに入れて保管する　レンズに水がついたらすぐにふき取る