



れいわ ねん がつ いたち もく おぐらしやうがっこう
令和8年10月1日（木）小倉小学校

がっこう たんまつ
学校では GIGA 端末、

いえ
家ではスマホ・ゲームな

ど、き 気づいたら一日中画

めん 面とにらめっこの生活をし

ていませんか？



ちやうじ かんがめん み しりよく わる
長時間画面を見ると、視力がどんどん悪

くなってしまう。じやうがつとう か め
10月10日は「目の

あいご 愛護デー」です。このきかい じぶん せいかつ
機会に、自分の生活を

みなお 見直してみましょう。

がつ もくひやう 10月のほけん目標

め たいせつ 目を大切にしよう

▼もくじ

・ほけんだより【児童向け】

◇め たいせつ
目を大切にするポイント！

◇あき ふくそう たいおんちやうせつ
秋は服装で体温調節！

・ほけん ほごしや かた 保健だより【保護者の方へ】

◇おぐらしやうしりよくけん さ けっか
小倉小視力検査の結果

◇こうきしんたいそくてい おこな
後期身体測定を行います

目 を 大切に する ポイント！

そと て にっ こう あ 外に出て日光を浴びる



そと て あそ じ かん なが きん し
外に出て遊ぶ時間が長いと近視になりにく

くなります。いち にち じ かん いじやう もくひやう そと
1日2時間以上を目標に、外

で遊ぶ時間を作りましょう。

とお み 遠くを見る



ちか み つづ め おお ふ
近くを見続けることは目にとって大きな負

担です。30分に1回くらいは窓の外を眺め

るなど、ととお み
遠くを見るようにしましょう。

つか やす 疲れたら休む



め つか しょうたい
目が疲れた状態のままにするのも×。ゲームやテレビを楽しむときは適度に休憩しましょう。

あか かんきよう み 明るい環境で見る



ほん よ
本を読んだり、ゲームをしたりするときは部屋を明るくしましょう。

「まばたき」はなんのため？

め 目がしょぼしょぼして見えにくくなったときは、め 目がつかれている合図。

そんなとき、実は「まばたき」をするだけで、目の周りの筋肉が動いて、目の休けいになります。

しかし、ゲームや読書に集中していると「まばたき」の回数がへってしまうことも。こまめに休けいして、目を休める時間をとることができるとういんですね。



あき
秋

ふくそう たいおんちょうせつ は服装で体温調節！

あき あさばん にっちゅう き おん さ おお き せつ
秋は朝晩と日中の気温差が大きい季節。ふくそう
服装でしっかり体温を調整しましょう。

① 天気予報で、気温をチェックしよう

② 上着で調整できるようにしよう

気温と服装の目安

25℃
20℃
15℃
10℃
5℃
0℃

はんそで
半袖シャツ
ながそで
長袖シャツ
カーディガン
セーター
うす て
薄手のコート
コート
ダウンコート





保護者
の方へ

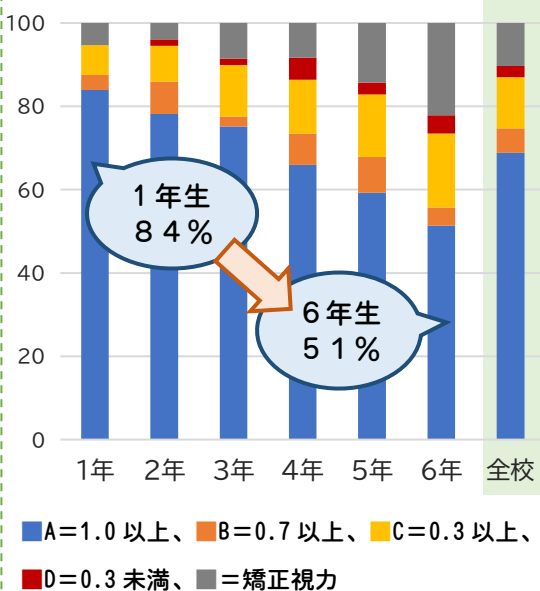
ゲームやスマホなどの使用や、外遊びの機会の減少により、子供の近視は年々増加傾向となっております。近視の多くは小学校3～4年生ごろに発症しますが、最近は低年齢化が進み、6歳未満でもみられるようになりました。

まずは、これ以上視力を低下させないための「予防」が大切です。ぜひお子さんと一緒に普段の生活を振り返り、メディアの使用時間の取り決めや、使用時の姿勢について話し合ってみてください。

小倉小 視力検査の結果



学年別 視力 (%)



高学年にかけて 「1.0 以上」が激減

裸眼視力 1.0 以上の児童は、1年生では8割を超えているのに対して、6年生では約5割まで減少しています。

裸眼視力 0.7 未満の児童が 15%

裸眼視力 0.7 未満 (C 判定、D 判定) は、黒板の文字が見えにくいなど、学習環境に支障がある可能性があります。



視力低下について、
「学年が上がれば仕方ない」
「メガネをかければ大丈夫」…
と思いませんか？

▶近視は、将来の目の病気との関連が大きいことが分かってきています

強度近視（近視が強く進んだ状態）になると、眼球がラグビーボールのように前後に伸び、目の中の組織（視網膜や視神経）が引き伸ばされて、薄くもろくなります。

そのため、将来「緑内障」や「網膜剥離」のような目の病気にかかるリスクが大きく高まることが分かっています。

近視の進行を防ぎ、お子さんの大切な目を守るためには、ご家庭での意識と声掛けが欠かせません。

定期的な視力チェックと合わせて、日ごろの生活習慣を一度見直していただくよう、お願いいたします。

こんなこと
していませんか？



- ✓ 目を細めて見る
- ✓ 片目を閉じて見る
- ✓ 近くで見る
- ✓ 顎を上げて見る

一つでも当てはまったら視力が落ちているサインかもしれません。気付いたら眼科を受診して、眼鏡やコンタクトレンズを使うことも考えましょう。



後期身体測定を行います

正しく測定するために、当日の髪型はおろすか、二つ結びにするよう、ご協力
お願いいたします。



日	曜日	対象学年
14	水	6年
15	木	5年
16	金	4年
19	月	3年
20	火	2年
21	水	1年 なかよし