

# ほけんだより 10月号

令和8年10月8日(木)

川崎市立末長小学校

保健室(第6号)

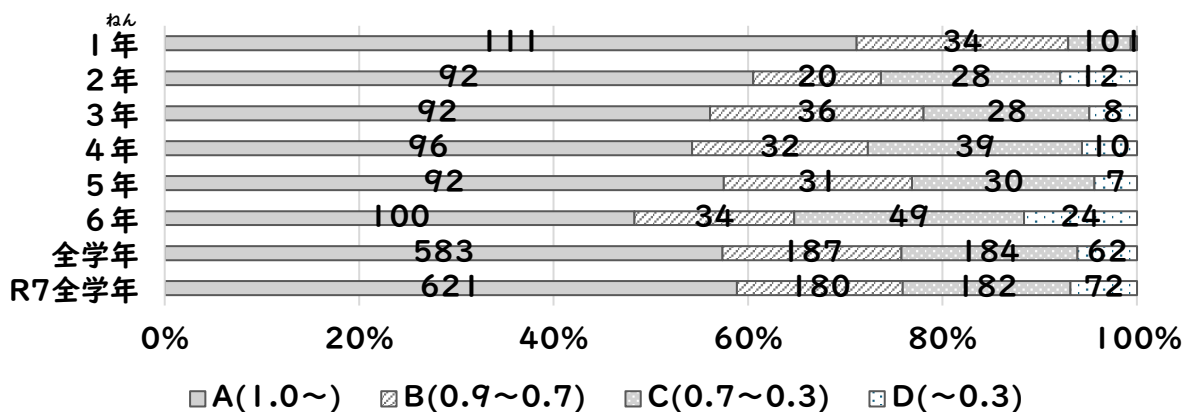
少しずつ暑さが和らぎ、秋を感じることが増えてきました。10月は運動会が控えています。運動会当日だけでなく、練習から健康に過ごすためにも自分の体調の変化に気を付けるようにしましょう。ご家庭でもお声がけをよろしくお願いいたします。

## 10月の重点目標:目を大切にしよう

### 【今年度の視力検査の結果と学年の傾向】

- 1.0以上見えている人は全体の約5割で、眼科の受診が必要な人は約4割でした。
- 学年が上がるにつれて視力は低下する傾向があり、1年生では約7割の人が1.0以上ですが、6年生では約4割に減ってしまいます。
- メガネをかけている人も、3年生以降は見えにくくなっている人が増えています。
- 昨年度とくらべて全体的に少しずつ視力が下がってきています。

### 視力(裸眼・矯正含む)の割合



### ★近視予防のために

1. 本や画面から  
30cm以上目を離す



2. 30分に1回は  
遠くを見て目を休める



3. 部屋を明るくして  
正しい姿勢で過ごす

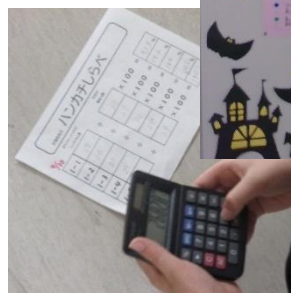


が つ と お か め あ い ご  
10月10日は目の愛護デー

ほ け ん い い ん か い し ら  
保健委員会によるハンカチ調べ

れ い わ ね ん が つ に ち も く ま い あ さ し ら ほ け ん い い ん か い  
令和8年10月1日(木)から、毎朝「ハンカチ調べ」を保健委員会が  
ち ゅ う し ん お こ な な か や す と う ば ん じ ど う か く  
中心になって行っています。中休みに当番の児童が各クラスの「ハン  
カチを身に着けている人」の割合を計算し、保健室前にある一覧表に  
シールをはっています。

「ハンカチ調べ」は10月16日(金)まで実施します。この  
き か ん と お し ら み つ し ゅ う か ん  
期間を通して、ハンカチを身に着ける習慣をつけましょう。



が つ に ち  
10月15日は  
せ か い て あ ら ひ  
世界手洗いの日