

ほけんだより 10月号

2026年9月30日

川崎市立大師小学校



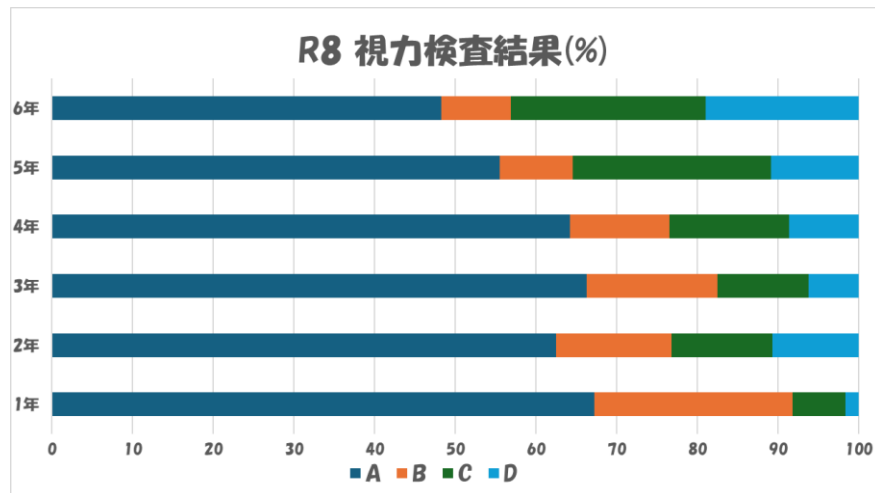
<10月の保健目標>
目を大切にしよう



10月10日は目の愛護デー



10月10日は「目の愛護デー」です。目の健康について考えてみましょう。4月に行った視力検査の結果についてです。A (1.0)、B (0.7)、C (0.3)、D (0.3 以下) でまとめています。



★結果を見てみると...

低学年では、約6～7割の児童が A 判定ですが、学年が上がるほど C、D 判定の割合が増えています。高学年になるとスマホ等の使用頻度が上がることに関係しています。「画面から 30cm 離すこと」「30分 に一回は休憩すること」を意識して過ごすことが視力低下の予防につながります。

運動会で気を付けること

いよいよ運動会の練習が始まりました。怪我なく安全に楽しむために、健康管理に気を付けていきましょう。

★朝ごはんを食べる

エネルギー不足は、集中力の低下や熱中症のリスクを高めるため、少しでもパンやご飯を食べてほしいです。



★早く寝る

疲労がたまると体調不良につながってしまうため、体をしっかり休めることが大切です。

★爪や靴を確認する

手足の爪が伸びていると友達と接触したときに、けがをしてしまう可能性があります。靴は、普段のはきなれたものを使うことでけがの予防になります。

インフルエンザのアンケートについて

今年の3月に実施したインフルエンザのアンケートの結果についてです。回答にご協力いただきありがとうございました。回答いただいた306名分を昨シーズンのインフルエンザの状況とワクチン接種の関連についてまとめてみました。

	かかっていない	B型にかかった	A型にかかった	両方にかかった
予防接種を受けた	56.2%	19.0%	17.6%	7.2%
予防接種を受けていない	51.0%	22.9%	14.4%	11.8%

結果から...

- ・予防接種を受けた児童のほうが、感染せずに過ごした割合が高い
- ・予防接種を受けることで A、B 型の両方に感染した人の割合が低い



★予防接種は、「絶対にかからない」というものではありませんが、感染率を下げたり、同じシーズンに何度もかかることを防いだりする効果があることがアンケート結果からみえてきました。

今シーズンがもう流行し始めています。医療機関では、10月から予防接種が開始するところが多いため、ご家庭でぜひ検討していただければと思います。また、日ごろの手洗いも大切な習慣なので、続けていきましょう。