



令和8年(2026年)10月1日
豊中市立高川小学校 保健室

今月のほけん目標

目を大切にしよう

春の視力検査の結果

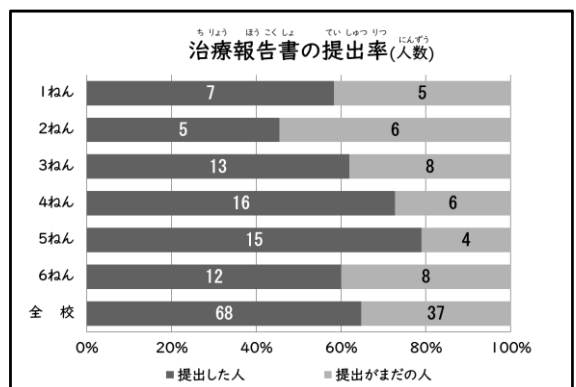
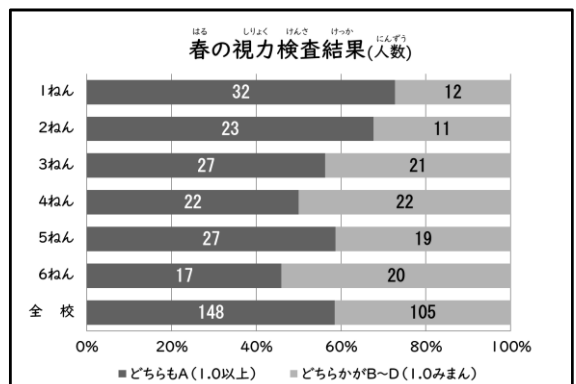
10月10日は「目の愛護デー」といって、目を大切にすることをみんなで考えようという日です。みなさんはどうですか？

上のグラフは春の視力検査の結果です。全国的に小学生の視力は年々悪くなっていると報告されていて、高川小学校はその全国平均と例年同じくらいです。(今年度「視力がB以下(1.0未満)の人」の割合は41.5%で昨年度よりかなり増えました。)
「視力がB以下(1.0未満)の人」の割合を学年ごとに見てみると、やはり高学年で多くなっていることがわかります。これも全国の傾向と同様です。



下のグラフは「治療報告書の提出率」です。学年によりばらつきはありますが、年々提出率は多くなっていて、今年度はすでに3/5(5分の3)の人が受診を終えています。視力検査の結果、どちらかがB以下(1.0未満)であった人には、1学期にお知らせの用紙をわたしています。視力がおちてぼんやり見える状態をそのままにしておくと、さらに視力が低下するおそれがあるそうです。お知らせを受け取ってまだ受診していない人は早めに眼科医さんに相談してみましょう。

現在メガネをかけている人も定期的に眼科でみてもらいましょう。自分の視力にちゃんとあったメガネを確認することはとても大切です。



(9月30日現在)

目にいい習慣

ゲームやテレビは休けいが大事！



ぐっすり眠って目を休めよう！

明るいところで姿勢よく！



まえがみめ 前髪は目にからないように！

◆秋の視力検査

日程…10月27日(火)～30日(金)

- ①春の視力検査後「受診報告書」の提出がまだの人
- ②児童及び保護者から希望があった人
- ③担任が気になる人

を対象に全員ではなく呼ばれた人が受けます。右のよう
な人はいませんか？視力が低下してるサインかも…



【目をほそめて見る】



【ちかくで見る】

◆10月17日(土)は運動会です



けがに気をつけて、思い切り体を動かしましょう

運動の前には

- ・朝ごはんをしっかり食べる
- ・つめを切っておく
- ・ウォーミングアップをする

運動中は

- ・水分をこまめにとる
- ・途中に休けいを入れる
- ・具合が悪くなったら無理をしない

運動のあとは

- ・ストレッチをする
- ・早めにねる

～運動会当日のチェックリスト!!～

- ☐ 夜は早くねて、睡眠をたっぷりとりましたか？
- ☐ 朝ごはんはしっかり食べましたか？
- ☐ 朝、トイレ(排便)へ行きましたか？
- ☐ 体調の悪いところはないですか？
- ☐ 水筒の中身は十分な量が入っていますか？
- ☐ 肌寒い時に羽織れる上着は持ちましたか？
- ☐ はきなれた靴ですか？



保護者の方へ

◎視力検査をご希望の場合は、10月9日(金)までに連絡帳かコドモンの「連絡」→「その他
の連絡」で担任までお知らせください。

◎スマホや携帯ゲームは成長期の子ども目への悪影響が大きく、視力低下だけでなく、内斜視を
引き起こし遠近感や立体感を捉える力が育まれにくくなるそうです。使用方法・時間についてなど
お子さんとよく話し合い、上手に付き合えるよう配慮をお願いします。

また「メガネは弱めに作った方がいい」という説が昔はありましたが、現在の
医学では否定されています。視力 B(0.9～0.7)は、教室の後方の席からだ、黒
板の小さい文字が見えにくい状態です。一度お子さんにご確認いただき、見えにく
い状態はそのままにせず、早めに眼科医にご相談ください。



健康委員会活動

委員会で作成した『歯みがきカレンダー』ですが、夏休みに取り組んだ結果として、たくさんの方が提出してくれました。委員会では、提出された『歯みがきカレンダー』を1枚1枚確認し、賞状を作って先日わたしました。委員会のメンバーからは、「やってよかった!」という声がかれました。みなさんは今回の『歯みがきカレンダー』をやってみてどうでしたか?



せっかくなので、みんなが書いた目標や感想、ぬりえ（その学年）の一部を紹介しします。

1年生

～目標～

- ・はのうらもていねいにみがく
- ・こまかくみがく
- ・いっつもにかいはみがきをします
- ・おくばまでみがく

～感想～

- ・まいにちはをていねいにみがきました。
- ・がくどうでも3かいやった。
- ・はみがきしていっぱいいろをぬれました。
- ・もくひょうがまいにちでき、はっぴいです。
- ・パパとママにいわれなくてもできました。



2年生

～目標～

- ・はみがきをいっぱいがんばります
- ・ひとつずつていねいにみがく
- ・あさごはん、夜ごはんのあとは、はみがき
- ・はをピカピカにします

～感想～

- ・きょねんよりできました。
- ・ていねいにみがけるようにかがみをみながらしました。
- ・はをピカピカにみがけました はをだいじにします。



3年生

～目標～

- ・食べものを食べたらすぐはみがきをする
- ・タイマーで3分しっかりはみがきする
- ・1日3回するのをがんばりたいです
- ・みがきのこさないようにする

～感想～

- ・たのしかったし、またやりたい。
- ・できない日もあったけどがんばった。
- ・まいにちしっかりみがけてはみがきがたのしくなった。
- ・すべてぬれてよかったです。これからもむしばにならないように毎日2回はをみがきます。



4年生

～目標～

- ・歯のよごれをのこさずみがくのが^{もく}目ひょう
- ・1回^{かい}3分以上^{ぶんいじょう}みがく
- ・いっかい^{いっかい}いっかい^{いっかい}いてい^{いてい}ねい^{ねい}にみがく
- ・歯^はをすみずみまできれいにみがく

～感想～

- ・こまかくはみがきをうごかして1回^{かい}、1回^{かい}ていねい^{ていねい}にはをみがけたし、ちゃんといろをぬれた。
- ・はのあいだとはのうしろが、しっかりみがけてとてもきれいになりました。
- ・もくひょうどおりに「はを毎日^{まいにち}ピカピカにみがく」ができたのでこれからも、毎日^{まいにち}歯をピカピカにみがきます。



5年生

～目標～

- ・毎日^{まいにち}みがきつづけるのをがんばりたい
- ・1回^{かい}5分^{ぶん}かけてみがくようにする
- ・歯^はをきれいにし、けんこうにする

～感想～

- ・毎日^{まいにち}はみがきをしていたら、はみがきの大切^{たいせつ}さがわかってきた。
- ・毎日^{まいにち}欠かさず^かできて、これからもつづけていきたい。
- ・はのあいだとはのうしろがしっかりみがけてとてもきれいになりました。
- ・朝^{あさ}わすれそうであんだったけど、わすれずにできてよかった。



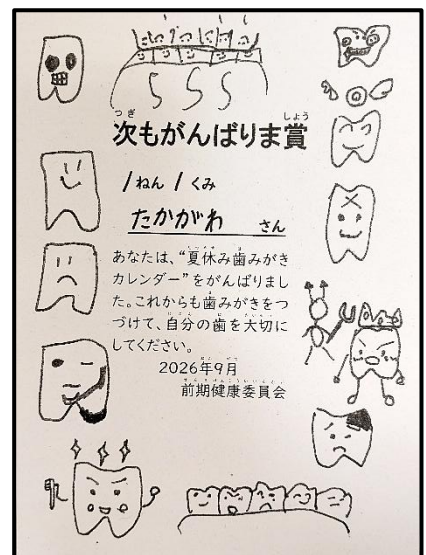
6年生

～目標～

- ・むしばができないように毎日^{まいにち}はみがきをする
- ・朝と夜だけでなく昼^{あさ}も歯^はみがきする
- ・はいしゃさんにいっておしえてもらったみがきかたをしてキレイにする
- ・朝^{あさ}と昼^{ひる}と夜^{よる}に欠かさず毎日^{まいにち}歯^はをみがく

～感想～

- ・みがくのが大変^{たいへん}だったけどできた。
- ・おでかけしてる日以外は、昼^{ひる}も歯^はみがきできた。朝^{あさ}と夜^{よる}はあたりまえにできた。
- ・虫歯^{むしば}にもならなかったし、毎日^{まいにち}歯^はみがきできてよかったです。
- ・全部^{ぜんぶ}できた。これからもつづけていきたい。
- ・土日^{どにち}はあまりできなかったけど、やれるときはがんばった。



他に「しっかり色をぬれたで賞」「しっかりみがけたで賞」「目標を達成できたで賞」「全部できたで賞」の計5種類の賞状を作ってわたしました。