



令和7年(2025年) 10月1日  
豊中市立高川小学校 保健室

こんげつ もくひょう  
今月のほけん目標

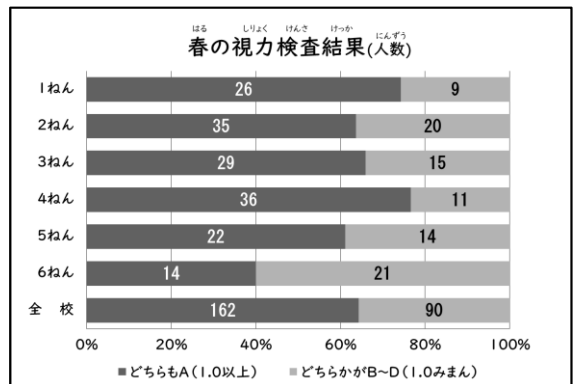
め たいせつ  
目を大切にしよう



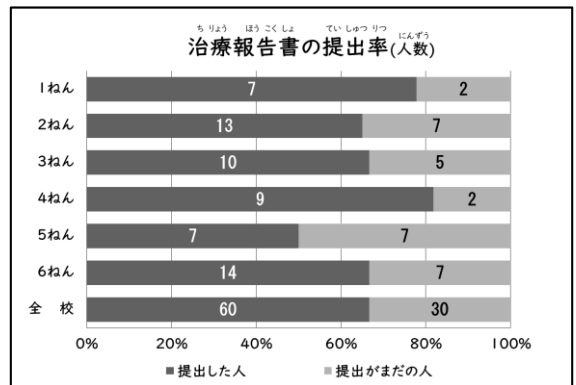
はる しりょくけんさ けっか  
◆春の視力検査の結果

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いう報告されていて、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35.7%でした。)「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、特に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2/3(3分の2)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って、自分の視力にちゃんとあったメガネをかけることが大切です。

(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!



前髪は目にかからないように!

## ◆秋の視力検査

日程…10月27日(月)～31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抽出者が受けます。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…



## ◆10月18日(土)は運動会です

### スポーツの秋

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
- ・途中で休けいを入れる
- ・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10日(金)までに連絡帳等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

健康委員会で作成した『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、たくさんの人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、賞状を作って本日わたしました。委員会のメンバーからは、「大変だったけど、やってよかった。」という声が聞かれました。みなさんは今回の『歯みがきカレンダー』をしてみてくださいか？



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～

- おくばをよくみがく
- よるとあさにみがくぞ
- やさしくはをみがこう
- はをていねいにみがく

### ～感想～

- まいにちでできたよ。
- しんどかったけどがんばった。
- たいへんでした。
- まいにちはみがきをがんばりました。
- ぜんぶできたのがうれしい。



## 2年生

### ～目標～

- まいにちピカピカにはをみがく
- おかしのたべすぎをしない
- まい日2回につき3分みがく
- ひとつずつていねいにみがく

### ～感想～

- 目ひょうをたっせいできてうれしかったです
- 朝ひるばん出来ない日もあったけどこれからはがんばります。
- このはみがきカレンダーではみがきいっぱいできるようになりました。



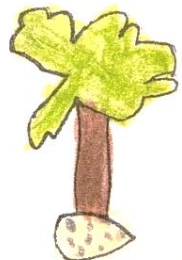
## 3年生

### ～目標～

- はみがきをいっぱいするぞー
- はみがきをしてはをぴかぴかにできるようにがんばります
- はを大せつにしたいです
- いつもよりやさしくていねいにみがいてほめられる

### ～感想～

- きれいにみがけたからよぼうもできた。
- まいにちはをみがけた はのたいせつさをした。
- 100% できました！ これからもがんばりたいです。
- かがみやかはみがきこをつかひながら、くふうをしてみがきました。
- 新しいはぶらしてみがくとすごくきもちよかったので、はみがきがすきになりました。



## 4年生

### ～目標～

- あさじかんがなくてはをみがいてないけどあさもみがく
- はみがきをすぐおわらせないでしっかりみがく
- 毎日歯をみがいて糸ようじをする！！
- ごはんを食べ終わったら歯みがきをする！

### ～感想～

- まえより歯の色がきれいになった。
- しっかりもくひょうどおりにやることができた。
- 毎日フロスができたしきれいにはをみがけるようになった。
- りょこうにいったとき、はみがきが朝むずかしかったです。



## 5年生

### ～目標～

- よるしかしてないのをあさもやる
- 歯のざらざらしている所をなくす
- 朝と夜どっちもはみがきをする できたらひるも

### ～感想～

- よくできた これからも続けようと思った。
- まえよりもいしきしてみがいてたからきれいになった。
- 歯はきれいにできたけど色をざつにしてすみませんでした。
- やる気でんくて、あんまりできなかった…



とても正直な感想を書いた人もいました。ぜひ次にいかしてください。

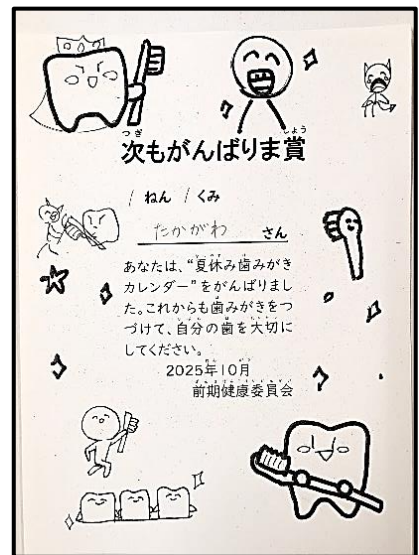
## 6年生

### ～目標～

- 9時までには歯をみがく
- 手をぬかずに毎日歯をみがく！
- あさ・ひる・よるにはみがきする

### ～感想～

- 朝夜はできてもひるにはみがきをするという意識がなかったから目標は1回しかできなかった。
- 毎日できた 歯をみがく時間が楽しくなった。
- 夏休み中毎日2回歯みがきはできた 旅行などで忘れそうな日もあったけどきちんとできてよかった。
- ほとんどまいにちでできた 2回はみがきがしゅうかんづいた。
- 完璧にできました。
- 色のぬり方がきたない部分があったから冬休みはきれいに色をぬりたい。



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種類の賞状を作ったわたし。