



# ほけんだより

## 10月

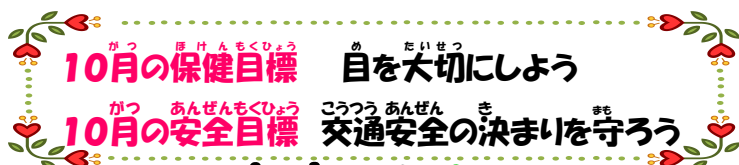


令和 7 年 10 月 1 日

鹿嶋市立高松小・中学校

保健室 NO.6

暑さもおさまり、秋らしい涼しい風が吹くようになりました。日中は過ごしやすくても、朝晩は冷え込んできます。風邪をひかないよう、気温に合わせて脱ぎ着して、駅伝練習や部活で、汗をかいたら、タオルで拭いたり着がえをしたりしましょう。



10月の保健目標

目を大切にしよう

10月の安全目標

交通安全の決まりを守ろう

## お知らせ

### 視力再検査を実施します

○4月の視力検査がB以下の児童・生徒を対象に視力再検査を実施します。(眼科受診済み者を除く)対象者でメガネを使用している場合には、検査日に持ってくるようにしてください。また、希望があれば検査を受けることができますので、その際は、担任までご連絡ください。

検査結果がB以下の場合には、眼科を受診することをお勧めします。

○色覚検査は健康診断の必須項目ではありませんが、必要に応じて実施することができます。検査を希望される場合には担任を通してご連絡ください。

## 今月の保健行事

視力検査(小4年)	1日(水) 掃除・昼休み
清潔検査(小学校)	3日(金)
視力検査(小1年)	3日(金) 掃除・昼休み
視力検査(小2年)	6日(月) 掃除・昼休み
救急法講習(中2年)	6日(月) 10:20~
視力検査(小5年)	8日(水) 掃除・昼休み
視力検査(小3年)	9日(木) 昼休み
視力検査(小6年)	15日(木) 昼休み
視力検査(中)	ロング昼休み(木曜日)に 随時実施
薬物乱用防止教室 (小6年)	29日(水) 5校時



## 欠席・遅刻の連絡を忘れずに!

朝 8:00 までに学校に来られない時には、teturuで、その理由を選択して学校へお知らせください。インフルエンザや新型コロナウイルス感染症などの流行時期になりますので、具体的な症状を選択していただくと流行状況の把握ができます。

登校時刻を過ぎてもお子様の登校がない場合は、学校から緊急連絡先や職場にお電話をします。

入力忘れがないよう、お手数をおかけしますが、引き続きご協力をよろしくお願い致します。

インフルエンザの  
予防接種は  
はやめに  
受けよう



予防接種の効果があらわれるには、2週間から1ヶ月ほどかかると言われています。

本格的な流行シーズンが来る前に、早めに接種を済ませておきましょう。

## メガネをかけると近視が進む?

— 本当の近視と仮性近視(偽近視) —

近視になりかけの仮性近視という状態があります。仮性近視の場合、メガネをかけると本当の近視になってしまうことがあります。これは眼科の先生に診断してもらう必要があります。

— メガネの度に注意 —

メガネの度が強すぎると、近視が進んでしまうことがあります。メガネを作るときには眼科の先生に相談してちょうどよい度のもを処方してもらいます。

— かけるシーンは絞ってもOK —

かけたりはずしたりすると目が悪くなるという話を聞いたことがあるかもしれませんが、授業中など必要なときだけ使用して、運動するときなどはかけない、という使い方をしても基本的に大丈夫です。

## 「フッ化物洗口」がはじまりました



小学1~3年生の児童に毎週水曜のフッ化物洗口が始まりました。大切な歯を守るため、フッ化物洗口と合わせて、必ず定期的な歯科検診を受けましょう。