

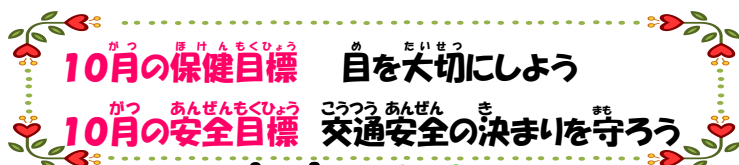


ほけんだより 10月



令和8年 10月1日
鹿嶋市立高松学園
高松小・中学校
保健室 NO.6

長雨が続き、日によって蒸し暑かったり、肌寒かったりと変化が大きくなっています。そのためか体調を崩す児童生徒が増えてきました。風邪をひかないよう、気温に合わせて脱ぎ着しましょう。また市内ではインフルエンザの流行がみられます。早めのワクチン接種をお勧めします。



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1・2年)	1日(木) 業間・昼休み
視力検査(小3・4年)	2日(金) 業間・昼休み
視力検査(小5年)	6日(火) 昼休み
視力検査(小6年)	7日(水) 業間・昼休み
清潔検査(小)	7日(水)
視力検査(中)	ロング昼休み(木曜日)に 随時実施

インフルエンザの流行が始まりました!

インフルエンザの
予防接種は
はやめに
受けよう

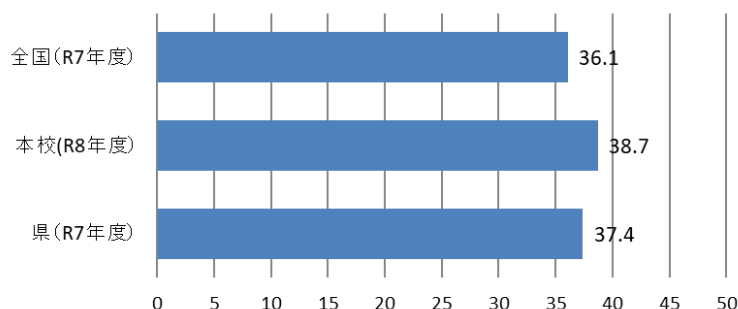


9月中旬より鹿嶋市内の小中学校でもインフルエンザによる学級閉鎖がみられます。今年度は例年になく流行が早くなっています。早めに予防接種を受けて、感染を予防しましょう。

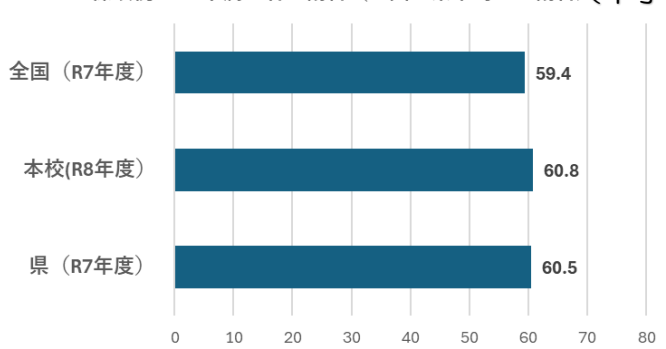
目を大切にしよう!

4月の視力検査結果

裸眼視力1.0未満の者の割合(全国・県平均比較)(小学部)



裸眼視力1.0未満の者の割合(全国・県平均との割合)(中学部)



近年、スマートフォンやタブレットの使用により、こどもの視力低下が進み、年々増加傾向にあります。本校の4月の視力検査結果を見ても、全国や県平均とくらべると、若干高くなっています。

近視にもいくつか種類がありますが、近年の子どもの近視の多くは「眼軸長」と呼ばれる眼の奥行き(長さ)が伸びすぎて、網膜にピントが合わなくなるものです。身長が伸びる時期に、眼軸も伸びるので、成長段階にある子どもは近視を発症しやすくなります。そのため、近視の多くは、小学校3～4年生で発症します。最近、低年齢化が進み、早い場合は6才未満でも近視になることがあります。年齢が上がるにつれて近視は進行する傾向にあるため、予防は早めにとりかかりましょう。一度伸びすぎてしまった眼軸長を元に戻すことはできないといわれています。予防のために、①長時間のスマートフォンやタブレットの使用を避けて適度に休憩をいれる ②外に出て、日光を浴びる ③明るい環境で見る を心がけましょう。

