



令和8年9月30日
江東区立豊洲北小学校
校長 佐藤 勝行
保健室 養護教諭

涼しくなり、秋を感じるようになってきましたね。秋は、朝晩と日中の気温差が大きい時期です。体温調節できる服装を選びましょう。

また、インフルエンザなどの感染症も流行しやすい時期でもあります。自分の体は自分で守れるよう、手洗いうがいなど感染症予防をしっかりと行いましょう！



10月の予定

★発育測定

2日(金)・	5日(月)	6年
7日(水)・	8日(木)	5年
14日(水)・	15日(木)	3年
20日(火)・	21日(水)	2年
22日(木)・	23日(金)	1年



★その他の健診

10月6日(火) 生活習慣病予防検診・色覚検査 4年

10月10日は 目の愛護デー



視力検査をしてから日にちがたちました。ふだんの生活で気になることがあったら、受診することをおすすめします。
発育測定時には、スマホやタブレットなどの正しい使い方についてお話をする予定です。自分の目の健康のためにどうすればよいか、考えてみましょう。

発育測定

発育測定の詳細は各学年から連絡があります。測定は半袖・半ズボンの体育着を着用します。身長を正確に測定するために、ポニーテールのように頭頂部で結ぶ髪型は避けてください。測定後「発育のようす」を配付します。お子さんの成長をご確認ください。

保護者の皆様へ



スマホ老眼は、スマホやタブレットの長時間使用で目の筋肉が緊張状態となり、凝り固まって、一時的にピント調節が上手くできなくなることを言います。



このような症状が出たら注意が必要です

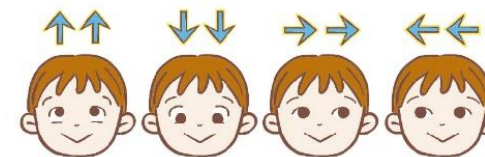
一時間に一回は休憩したり、遠くの景色を見たりすると症状の軽減や予防になります。

スマホやタブレットは便利ですが、使いすぎに注意しましょう。

やってみよう！

目が疲れたときは...

近くのものを見るとき、目の筋肉に力を入れてピントを調整しています。その状態が長く続くと目が疲れてしまいます。でも目の疲れを和らげる方法があります。



目を動かす

上下左右に目を動かしましょう。近くと遠くを交互に見てもOK。



目を温める

ホットタオルなどを目にあてましょう。



遠くを見る

窓の外など遠くを見ましょう。特に山や木など緑を見るのがオススメ。