

# ほけんだより

10月

令和7年10月15日  
京都市立松尾小学校  
校長 伊藤幸範 No. 7

マツリンピックがおわりましたね。みんなとってもよく頑張っていて、すてきでした。さて、明日から、じゅんばんに秋の歯科検診と視力検査がはじまります。むし菌があったり、視力が春とくらべて見えにくくなっていたりしたら、はやめに病院へいきましょうね。

10月の保健目標 **目を大切にしよう**

10月10日は  
「目の愛護デー」👁️🌟



目は、まゆげ・まぶた・まつげ・なみだでまもられています。どれも大切な役割をしているんですよ。大切な自分の目を守るために、目の健康にきをつけましょうね。

わたしたちが大切な目を守っています

- まぶた  
閉じて目を守る  
目の乾燥をふせぐ
- まゆげ  
おでこから流れる汗をふせぐ
- なみだ  
目の乾燥をふせぐ  
ゴミを洗い流し、感染をふせぐ  
目に酸素と栄養をあたえる
- まつげ  
目にゴミやほこりが入らないようにふせぐ

## ★目のたいそう★

ぎゅっとつむる おおきくあける うえをみる



したをみる みぎをみる ひだりをみる



めがスッキリするよ♪ やってみてね。

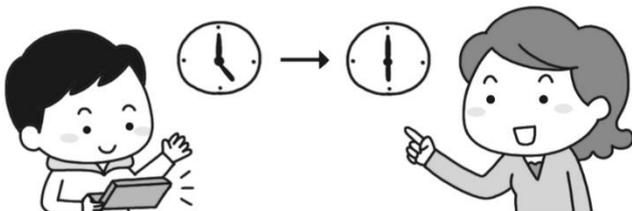
## 👁️目👁️健康👁️のために心がけたいこと👁️



●つくえ・本・テレビなどに目を近づけすぎない



●まがみは目にかからないようにする



●テレビやゲームは時間をきめて、それを守る



●ときどき遠くをみるなどして、目を休ませる

★目の愛護デー：子どもだけでなく、大人も一緒に目にやさしい生活を心掛けたいですね。

# 10月10日は目の愛護デー

心がけていますか？

長時間、近くを見すぎている？



たまには遠くを見て、目を休ませてあげて

前髪、目にかかってない？



切ったり、とめたりして目にかからないように

部屋、暗くない？



見るところだけ明るくてもダメだよ

勉強中の姿勢、大丈夫？



背中ピン！で30cmは離そうよ

目にやさしい生活



その症状、疲れ目が原因かも!?

「疲れ目」は、スマートフォンの使用、ゲームのしすぎ、睡眠不足などで起こります。心当たりがあるときは、目を休ませるようにしてください。

秋の尿検査は  
11月6日(木)、7日(金)を  
予定しております。

視力検査をおこないます



10月21日(火) 5年	10月28日(火) 2年
10月22日(水) 4年	10月29日(水) 6くみ・1年
10月27日(月) 3年	10月30日(木) 6年

当日、めがねを使用しているお子さまには、めがねを持たせてください。

## ★秋の歯科検診がはじまります

以下の予定で、秋の歯科検診を行います。当日の朝は必ず歯みがきをして登校するよう、お声掛けをお願いします。

- 10月16日(木) 6くみ・1・4年
- 10月23日(木) 5・6年
- 11月13日(木) 2・3年



京都市では、小学生の間だけ、むし歯の治療(保険診療範囲内に限る)が無料でできます。むし歯は自然には治りませんので、ぜひ早めの受診をお願いします。

★スクールカウンセラー勤務：10月・11月の勤務予定は以下の通りです(変更になる場合があります)。10月24・31日、11月7・14・21・28日の金曜日です。希望される方は、事前にお電話にてご予約ください。

## ★ご案内 ～子育て支援シンポジウム「子どもの食を楽しく健康に」～(後援:京都市教育委員会)

10月25日(土)14~16時 京あんしんこども館にて開催。後日アーカイブ配信もありますので、ご興味のある方はお気軽にどうぞ。

内容:3つの講演(①楽しい食事、みんなで健康に、②こどもの偏食・少食への対応、③子どもの食を豊かに)

異物誤飲時の救急対応実演・演習コーナー、個別相談質問コーナー、京あんしんこども館見学ツアー



詳細はこちら↑