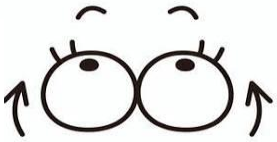
ほけんだより 第6号

令和8年9月30日
千葉市立幕張東小学校
保健室

朝夕と日中の気温差が大きくなり、体調を崩す人が増えてくる時期です。気温の変化が大きい秋は、体の調節機能が崩れ、病気とたたかう力が弱まり、風邪などの症状が出やすくなります。
規則正しい生活を心がけ、衣類の調節をするなどして体調管理をしっかりと行うようにしましょう。



10月10日は目の愛護デー
～目を大切にしよう～



「10」と「10」を横にたおすと、目とまゆげの形に見えることから、10月10日は「目の愛護デー」と決められました。みなさんは毎日、タブレットを見たり、本を読んだり、ゲームをしたりして、目をたくさん使っていますね。知らず知らずのうちに、目にはつかれがたまっています。大切な目を守るために、日ごろから目を大切にすることを意識してみましょう。

かんたん！目の体そう

勉強やゲームの間にできる、目のかんたんなストレッチです。顔や首は動かさず、黒目だけを動かすのがコツです。

上と下を順番にみる。



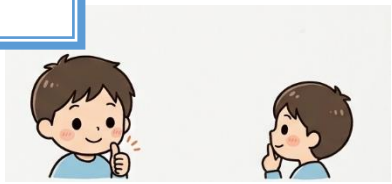
思いっきり目をとじたあと、目をあける。

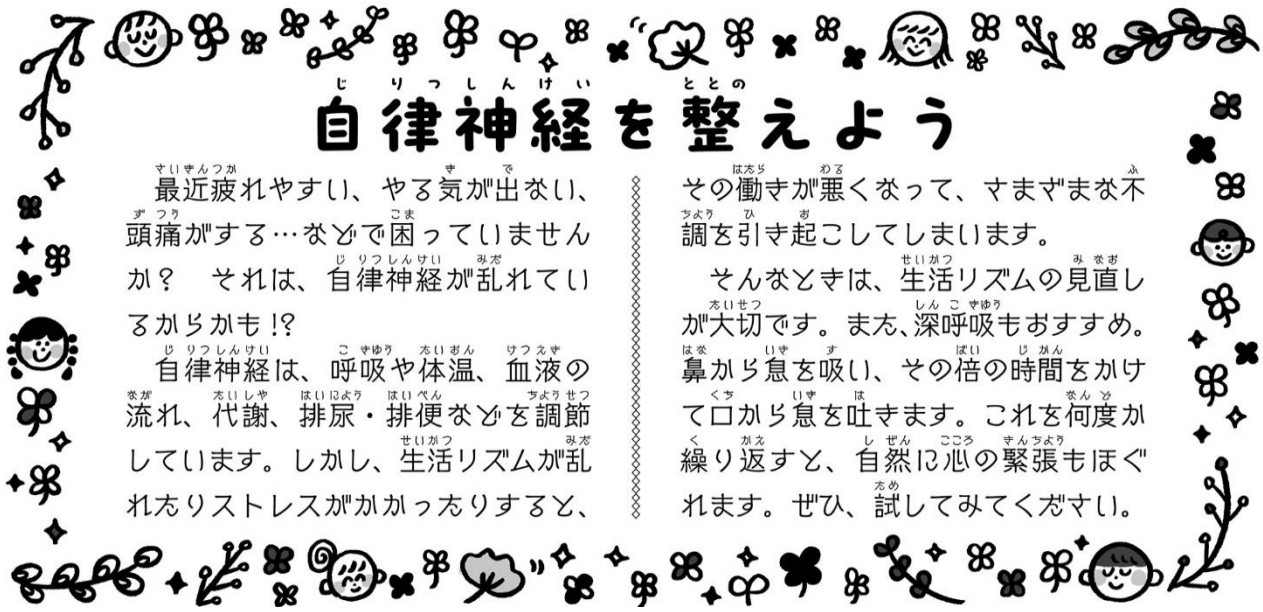


目をぐるぐるまわす。



近く(自分の指)と遠く(窓の外)を順番にみる。





保護者の方へ

1　秋の歯科検診を行います

10月22日(木)に秋の歯科検診(対象児童のみ)を行います。対象のお子様には、お手紙を配付しますので、ご確認ください。

2　発育測定と視力検査を行います

10月26日(4・5・6年生・なのはな学級)、27日(1・2・3年生)に発育測定、視力検査を10月26日から11月4日までの間に全校児童を対象に行います。

実施した結果、以下の児童に受診勧告書を出します。

- 新たに視力が B 以下の児童
- 春の視力検査の受診報告書が未提出で、視力が B 以下の児童

視力が B 以下であっても、春の視力検査の受診報告書を提出いただいている場合は、結果のみ、けんこうカードにてお知らせいたします。

発育測定と視力検査の結果を11月13日にけんこうカードで配付予定です。確認していただき、押印またはサインの上、担任まで提出をお願いいたします。(11月20日〆切)

3　感染症予防にご協力ください

千葉市内でもインフルエンザの感染が多数報告されています。学校でも手洗い・換気等感染症拡大防止に努めますので、ご家庭でもご協力をお願いいたします。

お子様が感染症にかかり、治癒後、登校する際には保護者の方が記入した「療養報告書」が必要となります。千葉市のホームページや、幕張東小学校のホームページからダウンロードできますので、ご協力をお願いいたします。