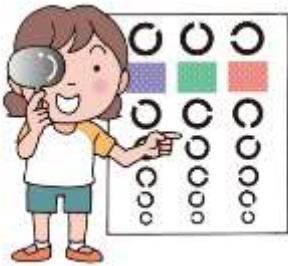




神石小学校 保健室
令和7年10月28日

秋が深まると、朝寒・夜寒といって朝晩と日中の寒暖差が大きくなります。気温差に体が慣れず体調を崩しやすく、感染症も流行り出す時期です。

広島県感染症発生動向調査によると県内全域でインフルエンザが流行入りしたと考えられます。今シーズンは、過去10年間で2番目に早い流行入りとなりました。インフルエンザは予防できる病気です。手洗いの励行、咳エチケット、早寝早起き、バランスよい食事など、対策をしていきましょう！



今年度2回目の視力検査を行いました。受診が必要な人には受診用紙をお渡ししています。また、定期的に受診されていましたら、おうちの方が用紙に記入され学校へ提出してください。まだ受診されていない方は、早めの受診をお願いします。

Q2 近視の原因は？

A 最近は環境が原因の近視が増えています

「遺伝」と「環境」の両方が関係しています。ただ、近年近視の人が増えているのは、**環境（生活スタイル）による影響が大きい**と言われています。スマホなどの使いすぎで近くを見るに一生懸命目の筋肉を使っていると、成長途中の目は眼球を変形させてピントを合わせるのを手伝おうとして、結果的に近視になってしまうのです。



目の健康を考えよう！



良い姿勢で学習しています！



日～16日)から1つ項目が増えています。子どもたちが自分で決めたルールです。
おうちでも子どもさんと確認され、声かけをしていただければと思います。

10月は全学年で目の健康について学習しました。

今までの自分の生活チャレンジ週間の結果を振り返りながら、新たに目に優しい生活をするために、メディアのルールを1つ決めました。11月の生活チャレンジ週間(11月10

良い姿勢のグー・チョキ・パー



ゲームやPCも30cmはキヨリをとりましょう。



目のウォークラリーをやっています！

目に関するクイズや錯覚体験など、校舎のいろいろな場所に問題を掲示しています。

休憩時間などに、楽しみながら問題に挑戦している児童もいます。まだ挑戦していない児童のみなさんもぜひ参加してくださいね。

(答え ◎ 目)

下の数式の□に入るものは何かな？

脳トレーニング
チャレンジ

$$\text{口} + 10 = \square$$
$$\text{太陽} - 1 = \square$$
$$\text{口} + 2 = \square$$

ヒント 結と数字を漢字にしてみてね