



# ほけんだより 10月

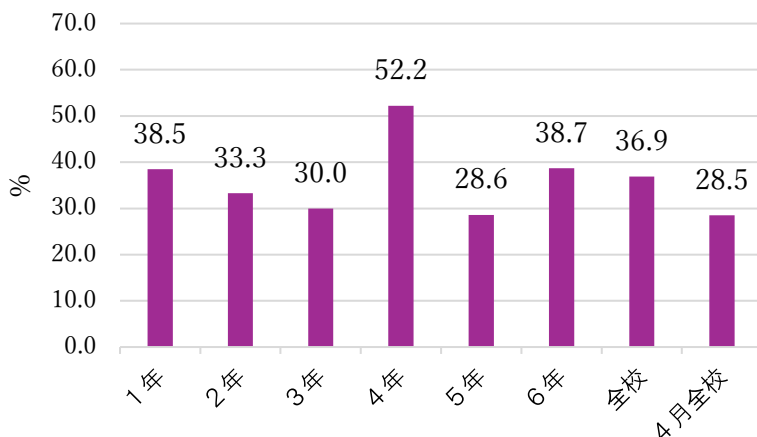


令和7年10月1日  
氷見市立朝日丘小学校  
保健室 No.8

朝や夕方<sup>あさ ゆうがた</sup>の気温<sup>きおん</sup>が下がり、過ごしやす<sup>す</sup>い日が増えてきました。爽やかな秋晴<sup>さわ あきは</sup>れの日<sup>ひ</sup>は、心<sup>こころ</sup>も体<sup>からだ</sup>も心地<sup>こころ</sup>よい気<sup>き</sup>がします。今<sup>こん</sup>月は、学<sup>がく</sup>習<sup>しゅう</sup>発表<sup>はつぷう</sup>会<sup>かい</sup>や1～4年生<sup>ねんせい</sup>の校<sup>こう</sup>外<sup>がい</sup>学<sup>がく</sup>習<sup>しゅう</sup>が<sup>あ</sup>りま<sup>す</sup>すね。元<sup>げん</sup>気<sup>き</sup>に参<sup>さん</sup>加<sup>か</sup>で<sup>き</sup>るよ<sup>う</sup>に、規<sup>き</sup>則<sup>そく</sup>正<sup>ただ</sup>しい生<sup>せい</sup>活<sup>かつ</sup>を心<sup>こころ</sup>がけ、体<sup>たい</sup>調<sup>ちよう</sup>管<sup>かん</sup>理<sup>り</sup>に気<sup>き</sup>を付<sup>つ</sup>けま<sup>し</sup>ょう。

## 2学期 視力検査結果

視力B以下の割合



9月の視力検査では、4月よりも視力が低下している人が増えました。

目を使い過ぎたことによって起こる一時的な視力低下の場合は、眼科から処方される目薬等で治療できる可能性もあります。早めに眼科を受診されることをお勧めします。

(受診される際は、「わたしの視力(緑色のカード)」を持参してください。)



## 外遊びをしましょう!



夏の暑さが和らぎ、涼しさを感じる今の時期こそ、外遊びをしましょう。外遊びには、よいことがたくさんあります。その中でも、特に知ってほしいことを3つ紹介します。

### ①近視の予防と進行を抑える



1日に2時間以上の外遊びは、近視の予防によいといわれています。

毎日の登下校や体育の授業等で1時間は外に出るため、それ以外の休み時間や家に帰ってからの時間で1時間程度外遊びができるとよいですね。

### ②ストレスを減らす



外で活動すると、ストレスや不安を解消し、幸福度が向上するとともに、集中力もアップするといわれています。また、運動をする頻度が高い人ほど、心の健康状態がよいともいわれています。心と体はつながっているのです。

### ③健康な骨をつくる



日光に当たることで、体内で「ビタミンD」がつくられます。ビタミンDという栄養素は、正常な骨と歯の発育を促す力があり、成長期のみなさんには欠かせない大切なものです。短い時間でも、日光に当たることを心がけましょう。

ほけんしつ  
～保健室より～

4月からあつという間に半年が経ちました。暑い夏が終わり、2学期は行事がたくさんありますね。がんばることは、とても  
すてきなことです。つかれたときは立ち止まって休憩することも大切です。がんばるときと、休憩するときのメリハリをつけて、  
げんきな学校生活を送りましょう。また、ふあんなことや悩みがあるときは、いつでも相談にのりますよ♪