



令和7年9月30日
足立区立亀田小学校
校長 井上 龍夫
養護教諭 寺島 桃花

ようやく少しずつ涼しくなってきました。ちょうど季節の変わり目のこの時期は、急に涼しくなったり、逆にまた暑くなったりするので、体調をくずす人が増えます。好き嫌いせずに食べ、楽しく運動をし、睡眠を十分にとるなど風邪をひかないように気を付けましょう。服を選ぶときは調節しやすいものを選ぶようにしましょう。



10月の保健目標 目を大切にしよう

保護者のみなさまへ

～インフルエンザが流行りはじめています～

9月はインフルエンザに罹患し、欠席した児童が多数みられました。足立区内ではインフルエンザで学級閉鎖になった学校もありました。インフルエンザは型がいくつかあったり、同じ型でも違う株があったりするため、2回以上かかることがあります。そのため、一度かかった人も油断することができません。手洗い・うがい、換気などを引き続き行い、体調管理をしっかりとできるよう、御家庭でも声掛けをお願いいたします。

また、足立区では胃腸炎や新型コロナウイルス等の感染症の流行もみられています。以下の症状がある場合には、無理して登校させず、早めに医療機関を受診してください。

健康観察のポイント

前日の夜や登校前に、

- ☐ 発熱している
- ☐ 嘔吐をした
- ☐ 食欲がなく、朝食が食べられない
- ☐ 数回にわたり下痢をしている
- ☐ 全身がだるい
- ☐ のどの痛みや咳が出る

感染拡大防止のため、

ご協力をお願いいたします。

インフルエンザの予防接種は、

10月下旬～12月上旬までに

済ませておくことをおすすめします。



日	曜日	健康診断	学年	持ち物や気を付けること
16	木	せきちゅうそくわんけんしん 脊柱側弯検診	5年生、 対象者	体育着着用。髪の毛が背中にかかる場合は結ぶ。 後日、対象者にはお知らせを配布します。

10月10日は 目の愛護デー



4月の視力検査から5か月以上がたちました。お知らせをもらって受診をした人も、そうでない人も、黒板や掲示物が見えにくくなっている人はいませんか？視力が気になる人は、早めに受診しましょう。

スマホの不適切な使用による

「急性内斜視」 に注意！

近くのものを見るときは、左右の目を内側に向ける筋肉が縮んで、「寄り目」のような状態になります。ところが、近くのものばかり見る生活を長く続けていると、この筋肉が縮んだまま戻らなくなり、片方の目が内側に寄ってしまうことがあります。これが「急性内斜視」で、とくにスマホを近距離で長時間見続けることによって、発症しやすくなるのではないかとされています。



急性内斜視になると…

ものが二重に見えたり、ものの立体感や遠近感がわかりにくくなったりします。



急性内斜視を防ぐために

- 一日のスマホの使用時間を短くする
- スマホを見るときは、画面から目を30cm以上離す
- 20～30分には一回はスマホから視線を外し、遠くを見るなどして休憩する



テレビやスマホ、目によくない見方

近づきすぎ



目の筋肉に負担がかかり目が疲れる

寝転んで見る



目の高さが揃わず、ピントをあわせにくい

暗い部屋で見る



目の筋肉が過剰に働いたため目が疲れる

長い時間見続ける



1時間くらい見たら10分くらいは休憩を

自分の目を大切にして
いますか？使いすぎてし
まっていますか？

おうちでテレビゲーム
やスマートフォンゲーム
をしている人が多いので
はないでしょうか。また、
授業でタブレット端末を
使う機会も増えています。
私たちの目は近くのもの
を見るとき、よく見えるよ
うに筋肉を緊張させてピ
ントを合わせています。つ
まり、パソコンやスマート
フォンを見ているとき、目
はずっと緊張したままな
のです。大切な目に疲れが
たまらないよう、目に優し
い生活をしましょう。



隅々まで洗って きれいな手

風邪が流行り始める時期になりました。手洗いを頑張ってくれている人も多いと思いますが、隅々までできていますか？実は洗い残しが多い場所があるんです。

意識して
洗ってみよう！

