



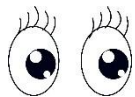
保健だより

令和8年9月30日
八王子市立秋葉台小学校
校長 内藤 彰
養護教諭 佐藤麻美子

夏休みが終わり、約1カ月が過ぎました。だんだんと過ごしやすい気候になっていくと思います
が、そんな季節の変わり目には風邪をひきやすくなります。秋葉台小学校では咳をする児童が多
くみられます。市内でもインフルエンザによる学級閉鎖をしている学校も増えてきました。規則正
しい生活と手洗い、うがいをして10月も元気に過ごしましょう。

ほけんもくひょう
10月の保健目標

め たいせつ
目を大切にしよう

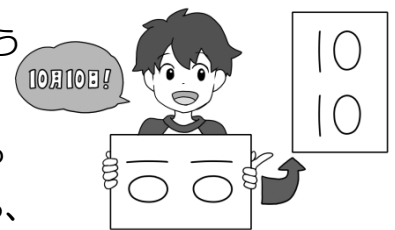


め あいご
10月10日は目の愛護デー！



10月10日は目の愛護デーです。「10 10」を横にすると、
まゆ毛と目に見えることからこの日が「目の愛護デー」になったそう
です。目の健康や大切さについて考える日です。

目で見たものを脳が情報にして記憶するために、よく見えている
ことが、将来のために大切です。黒板の文字が見えにくいようなら、
おうちの人に相談して、眼科を受診しましょう。



たいせつな目はたくさんのもにまもられているよ！

まゆげ

おでこからながれてくるあせが目
に入らないように、ここでとめる
んだよ！

まぶた

目にボールがぶつかったり、虫がとん
できたときなどに、パッととじて目を
まもるんだよ！

まつげ

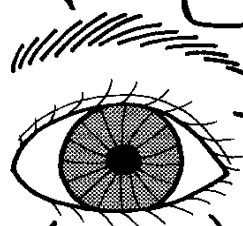
目につよい風があたったり、
ほこりが入るのを
ふせぐんだよ！

まぶたき

まぶたはいつもパチパチととじて
なみだが目の全体にゆきわたる
ようにしているんだよ！

なみだ

ないていないときも、いつもなみ
だは目の表面をながれているよ！
目がかかわないように、目にえい
ようをおくるんだよ！

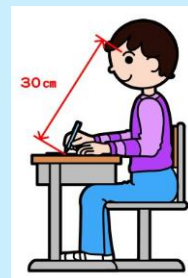


め けんこう 目の健康について

きんし すす だいさくせん しょうかい
近視を進ませないための3つの大作戦について紹介します。



だいさくせん 3つの大作戦



さくせん め がめん いち いじょう
作戦1 目と画面の位置を30cm以上はなす

さくせん ぶん かい びょういじょうとお み
作戦2 30分に1回は30秒以上遠くを見る

さくせん そと にち じかんいじょうかつどう
作戦3 外で1日に2時間以上活動をする



がっき ほけんしどう がくねん おう せいかつ しせい め けんこう ところ けんこう はな
2学期の保健指導では学年に応じて「生活リズム」「姿勢」「目の健康」「心の健康」などのお話
しさせてもらいました。今後も健康に関する情報をお伝えしていきます。

【お知らせ①】



がっき おこな けんこうしんだん びょういん い ちりょう てがみ ひと
1学期に行った健康診断で、「病院に行って治療しましょう」とお手紙をもらった人はおうち
の人と早めに病院に行きましょう。また、「健康診断が未受診です」とお手紙をもらった人も受診
をお願いします。お手紙がなくなった場合は再発行しますのでご連絡ください。

【お知らせ②】



こう べっしょちゅう べっしょしょう あきばだいしょう こうどう がっこうほけんいんかい おこな
9/10(木)に3校(別所中・別所小・秋葉台小)合同の学校保健委員会を行いました。
ていきけんこうしんだん けっか ほけんしつらいしつじょうきょう かんせんしょうじょうきょう こう じどう せいと はついく ようす
定期健康診断の結果や保健室来室状況、感染症状況をともに3校の児童・生徒の発育の様子
けいこう がっこうい せんせいがた ちいき かた いけん こうかん べっしょちゅう ないかこうい ぜんそく
や傾向を学校医の先生方や、地域の方と意見を交換しました。また、別所中の内科校医より「喘息」
について講話をしていただきました。今後も、小中連携を密に行い、児童・生徒の健康につい
きょうぎ かさ おも けんこうぞうしん すこ かつどう
て協議を重ねていきたいと思ひます。健康増進のサポートが少しでもできるよう活動していきます。

