

ほけんだより10月

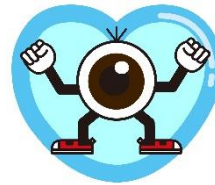
令和7年10月2日
江東区立深川小学校
校長 川辺 章絵
主任養護教諭 細小路麻美

ようやく暑さが落ち着き、涼しさが感じられるようになりました。そろそろ夏の服から冬の服へと衣替えをする時期になります。朝は寒いと思っていたら、昼間に気温がぐんと上がる日もあります。「ぬぐ」「きる」がしやすい服装と、天気予報をチェックして、急な暑さ・寒さに対応できるようにしましょう。



10月の保健目標

目を大切にしよう。



「20-20-20ルール」って知っていますか？

「20-20-20ルール」とは、アメリカ眼科学会などが推奨する、眼精疲労や近視進行を予防するための対策です。具体的には、デジタル端末などの近くを20分見たら、20フィート（約6メートル）以上離れたものを20秒間見つめるというルールです。

これを行うことで、目のピント調節筋を休ませたり、涙の分泌を促して目の乾燥を防いだりする効果が期待できます。

スマホなどを
20分見たら

20フィート離れた所を
(約6m以上)



20秒見る



学校保健委員会のご案内

～深川小の子の健康について
少しの時間、一緒に考えてみませんか？～

令和7年10月30日（木） 13：30～14：30 場所：会議室



学校からの報告

定期健康診断結果や日常の保健室の様子から
体力向上について
給食での取組について

眼科校医 横井克俊先生講話

（清澄白河よこい眼科）

「子どもの目、あれこれ」



視力は遺伝する？

視力が悪いと眼の病気のリスクは上がる？

メガネをかけたがらない。本人が不便さを感じていなければ
問題ない？

毎年学校から手紙をもらってくる。毎年受診しなくてはいけ
ない？

視力Bくらいなら受診しなくてもよい？

視力がどんどん下がる。日常で気をつけるべきことは？

コンタクトは何歳くらいから？

そんな日常で気になる眼に関する疑問やマメ知識について横井
先生にお話いただきます。

申し込み用紙を紙面にて配布しております。

学校公開期間中ですので、授業とあわせて、ぜひご参加ください。