

ほけんだより 10月

令和8年度朝霞第七小学校保健室

散歩で秋を見つけよう



運動会おつかれさまでした。雨で思うように練習ができな
い日が続きましたが、みなさんの集中力とエネルギーに今年
もたくさんパワーをもらいました。

10月は月の初めと終わりとの気温が10度前後低くなり、
朝晩の気温差もさらに大きくなります。毎朝、テレビなどで最
高気温と最低気温を確認して、羽織れる上着等で調節してい
きましょう。

①感染症速報～朝の健康観察のお願い

9月は七小でもインフルエンザで1クラス学級閉鎖
となりました。市内でも学級閉鎖の学校が続いており
まだまだ油断は禁物です。

感染予防のためにも、朝のお子様の様子をよく見て
いただき「一日がんばれるかどうか」健康観察をお願
いします。「食欲がない」「微熱がある」場合は、登校
後に発熱したり、さらに体調が悪くなったりすること
が多いです。無理をせずご自宅で様子を見てください。

9月の感染症報告

インフルエンザ	37
マイコプラズマ感染症	2
溶連菌感染症	2
新型コロナウイルス感染症	1

②色覚検査を希望者に実施します。

「赤と緑」「青と紫」など特定の色の組み合わせが見えにくいことが色覚異常の特徴で
す。周囲だけでなくお子さん本人も気づかないまま、生活の中で違和感やつまづきが生じて
いる場合があります。お子さんの様子などから色覚検査を希望される場合は保健室へお知ら
せください。保健室で検査し、結果をご連絡いたします。

あなたの目はだいじょうぶですか？



2026年の七小の視力は・・・

	1年	2年	3年	4年	5年	6年
視力B以下 (割合)	27人 28.4%	27人 24.5%	27人 24.5%	17人 16.3%	28人 24.3%	31人 24.2%
めがね使用	2人	9人	13人	23人	17人	38人

1学期の視力検査の結果、視力が1.0以下の児童が3割以下と昨年度とほぼ変わらない
結果になりましたが、1年生の近視割合が増加している点が心配です。視力は一度低
下すると、特別な手術などをしない限り元に戻すことはできません。近視の進行をいか
に予防するかが大切です。

日常的な目の使いすぎ

スマホ・タブレットなどを長時間、近距離で
見る生活(目の緊張状態)が続くと・・・



視力低下

あなたの目、 疲れていませんか？



目の健康のためのお願い

目の健康のために文部科学省は、次のようなお願いをしています。

①外で遊ぶ

太陽の光をあびて外で遊ぶことが目の健康によいとされています(熱中症や日焼け
などには注意する)。

②近くのものを見続けない

近くのものを見るときは、明るい部屋で、画面や
本から目を30cm以上あけて、30分に1回は目を
休めるようにします。

