

※おうちの方とお子さまと一緒に読みいただけるよう編集しました。

2026年10月7日
瀬戸SOLAN学園
発行：保健室



ほけんだより

いよいよ第3Qがスタートしました。スポーツフェスティバルや文化祭など、楽しい行事がたくさんありますね。心地よい涼しさを感じるようになってきましたが、季節の変わり目は体調を崩しやすい時期でもあります。行事を思いきり楽しむために、毎日手洗い・うがいと早寝早起きを心がけて、体調管理に気を配りましょう！

10月10日は



10月10日は、数字の「1010」を横に倒すと目と眉毛の形に見えることから「目の愛護デー」とされています。

授業中、黒板の文字が見えづらくなることはありませんか？見えづらさを我慢していると、勉強に集中できなくなったり、目の疲れや頭痛につながったりすることがあります。

保護者のみなさまへお願い



学校で行う視力検査は、子どもたちが学習や学校生活を快適に過ごすうえで「見えづらさによる困りごと」がないかを確認するためのものです。

視力検査で受診が必要な方には、「視力検査のお知らせ」の用紙をお渡ししています。大切な目を守るために早めの眼科受診をお願いいたします。

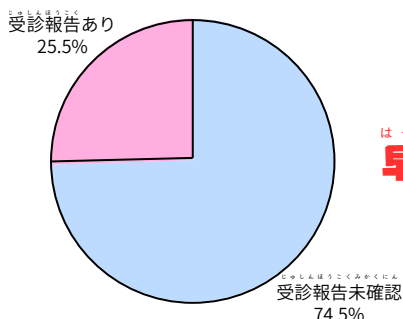
下記のグラフは4月に行った視力検査の結果から、初等部と中等部の受診状況をグラフにまとめました。

※すでに受診された場合でも、「視力検査のお知らせ」の用紙が未提出となっているケースがございます。受診がお済みの場合は、お手数ですが用紙を保健室までご提出をお願いいたします。

※グラフは、視力検査で眼科受診が必要とされた子どもを対象としています。

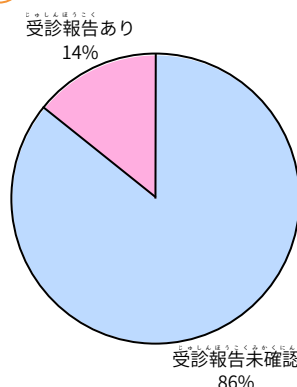
対象者 212人
受診報告あり 54人
受診報告未確認 158人

初等部



対象者 43人
受診報告あり 6人
受診報告未確認 37人

中等部



はや じゅしん たいせつ
早めの受診が大切！！

目を休める習慣をつけよう！！



勉強や読書、iPadを使ったあと、目が疲れたり重く感じたりしていませんか？
目の健康を守るための休憩の目安として「連続使用30分ごとに5～10分の休憩」、または世界的な基準である「20分ごとに20秒以上の休憩（20-20-20ルール）」が推奨されています。

※20分ごとに、20秒間、20フィート（約6メートル）先の遠くを見ることで、ピントを調節する毛様体筋の緊張をほぐします。



困っていませんか？

保健室にはこんなものもあるよ！



汚れてしまった時の
着替え



汚れてしまった時の
下着

※下着は1枚500円で
買取りになります。



生理用品
(ナプキン)



体調が悪いときやけがをしたときだけでなく、服が汚れて着替えが必要になったときや生理用品が必要になったときなど、困ったことがあればいつでも遠慮なく保健室に来てくださいね。