



令和7年10月3日  
翠と溪の学び舎  
玉堤小学校 保健室

気温の低下とともに秋を感じることが多くなりました。季節の変わり目で体調を崩している子も多くいます。体調の悪い時は無理せず休養し、手洗いうがい、マスクなどの感染予防にご協力をお願いいたします。また、インフルエンザワクチンの予防接種は、発症をある程度抑える効果や、重症化を予防する効果があります。世田谷区では、10月1日よりお子様のインフルエンザ予防接種費用助成を行っておりますので、区のホームページを確認し予防接種に対する正しい理解のもとで、お子様の健康にお役立ていただければと思います。

### 秋の歯科検診が始まります！

16日(木) 4・5年生・かわせみ  
23日(木) 3・6年生  
30日(木) 1・2年生



歯を大切に

朝の歯みがきを  
忘れずに!!

## メガネをかけると(近)視が進む？

### — 本当の近視と仮性近視(偽近視) —

近視になりかけの仮性近視という状態があります。仮性近視の場合、メガネをかけると本当の近視になってしまうことがあります。これは眼科の先生に診断してもらう必要があります。

### — メガネの度に注意 —

メガネの度が強すぎると、近視が進んでしまうことがあります。メガネを作るときには眼科の先生に相談してちょうどよい度のものを処方してもらいます。



### — かけるシーンは絞ってもOK —

かけたりはずしたりすると目が悪くなるという話を聞いたことがあるかもしれませんが、授業中など必要なときだけ使用して、運動するときなどはかけない、という使い方をしても基本的に大丈夫です。



## 6年生を対象にがん教育を行いました！ 外部講師：耳鼻科校医 鐵田先生

「がんについて考えが変わって、ただ怖いだけの病気じゃないなってとてもいい体験になった」  
「最初はただ重い病気だと思ったけど、がんは早く見つけたら意外と大丈夫なのと、対策したら、がんにもなりづらいことが分かった。自分はならないように気を付けたいから、大人になったらがん検診に行こうと思った。」

「全然こわくないという訳ではないけれど、ちょっと怖くなくなった。」

「がんのイメージが変わったし、早期発見をする重要さが分かりました。」

学習の感想を  
一部紹介します

授業をして「がんに対するイメージが変わった」という児童が9割以上でした。また、「がん予防のために自分にできることは？」という質問では、「生活習慣を見直す」と答えた児童がほとんどで、学習を通して生活を振り返るきっかけになったのではと思います。おうちでも話題にしてみてください。

# ほけんだより10月



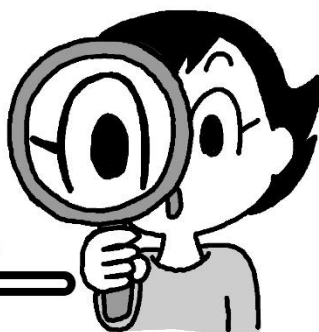
こ ぼん  
ども ども 版

がつ 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

じゅうがつ  
10月  
とおか  
10日

め あいご  
目の愛護デー



め けんこう  
目の健康のために、  
どんなことができるかな？

かんが  
考えてみよう！

め せいかつ  
目にやさしい生活に…みなおしたいポイント

じかん  
つかう時間が 「ながい」

まわりが 「くらい」



かめんなどが 「ちかい」

まばたきが 「すくない」

