



いきいき

香川中部支援学校
ほけんだより
令和7年度



世界手洗いの日

10月15日は、「世界手洗いの日」。自分の体を病気から守る、最もシンプルな方法のひとつが、石けんを使った手洗いです。これから流行する感染症を予防するためにも、ていねいな手洗いを心がけましょう。

10月の保健行事

ひづけ 日付	こうもく 項目	たいしょうしゃ 対象者
ついたち 1日 (水)	たいじゅうそくてい 体重測定	ようちぶ 幼稚部
むいか 6日 (月)	じどうせいと 児童生徒 保健委員会	じどうせいと 児童生徒 保健委員
なのか 7日 (火)	たいじゅうそくてい 体重測定	しょうがくぶ 小学部
にち 23日 (木)	せきちゅうそくわんしょうけんしん 脊柱側弯症検診	ちゅうがくぶ 中学部
		しょう ちゅう きぼうしゃ 小5・中1希望者

10月の保健目標

10月10日は
目の愛護デー



画面を見る時は、
30センチ以上離れよう！

10月の給食目標

感謝の気持ちを込めて、
「いただきます」「ごちそうさま」を
言おう！



あらい
すすみ すすみ
隅々まで洗って
きれいな手

いしき
意識して
あらい
洗ってみよう！

風邪が流行り始める時期になりました。手洗いを頑張ってくれている人も多いと思いますが、隅々までできていますか？ 実は洗い残しが多い場所があるんです。



目に良い食べ物を食べていますか？

目に良い栄養があるのを知っていますか。食欲の秋に、目に良い栄養が豊富な食べ物を積極的に食べてみてください。

ビタミンA

目の表面を覆う膜などを健康に保ちます。



ビタミンB1

目の疲れをやわらげます。



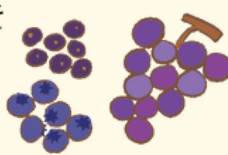
ビタミンB2

目の細胞の成長や回復を助けます。



アントシアニン

目の表面の膜を保護したり、目の疲れをとったりします。



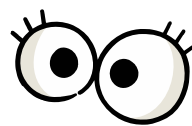
ルテイン

目の病気の症状改善や予防につながることあります。



目にやさしい生活できていますか？

目の健康を守ろう！Q&A



Q 建物の影や木陰で過ごしても、近視予防に効果はありますか？

A 効果があります。

直射日光の当たらない建物の影や木陰でも、近視予防に必要な光の明るさ（照度として1000～3000ルクス以上）を確保することができます。日差しの強い場所では、熱中症や紫外線などの影響にも配慮する必要があります。木陰などで過ごすとい良いでしょう。



Q 近視は治せますか？一度低下した視力は回復できますか？

A 治るものと治らないものがあります。

目の使いすぎによる一時的な近視状態は、目薬などで治療できる場合があります。しかし、近視による視力低下は主に軸性近視です。一度伸びてしまった眼軸長を元に戻すことはできないと言われていたため、近視は予防や早期発見がとても重要です。

