

# ほけんだより 11月号

令和7年11月発行  
福井市麻生津小学校

あそうづ小学校は、ふくいし ザンコク くら ひと おお 穀と口について書かれている文  
章の一部が〔 〕であります。  
下にある《キーワード》から正しい言葉を入れてください。ぜんぶわかるかな？



ウイルスに負けるな！



## 歯みがきしようよ！



11月8日はいいの日

春の歯科検診でむし歯があった人は、96人いました。今、むし歯の治療がおわっている人は47人です。

49.0%の人しか治療がおわっていません！

まだむし歯を治療していない人は、できるだけ早く治療をすませて、麻生津小学校のむし歯をへらしましょう。

※10/23に実施した1、4年生の歯科追加検診で「むし歯があります」と言わされた人は必ずなおしましょう。



保護者の方へ ~子どもの視力低下について~

文部科学省「学校保健統計調査」によると、「裸眼視力1.0未満の者の割合は小学校1年生で約4人に1人、小学3年生で約3人に1人、小学6年生では約半数」で、年齢が高くなるにつれて増加傾向にあるそうです。

そこで、11月の発育測定では、追加の視力測定も行います。子どもたちの目を大切にする気持ちを育てるために、ご家庭でもテレビや読書、食事の姿勢やゲームの時間のきまりなど、お子さんへの声かけをよろしくお願ひします。



保護者の方へ ~朝の健康観察をお願いします。~

注目ポイントはココ！

- 朝、スッキリ起きられず、だるそうにしている
- 食欲がない
- 顔色が悪い  
(顔色が青白い、または赤っぽい)
- 発熱している(熱っぽい)
- 声に元気がない

お子さんにいつもと違う様子や気になることがあったら、「大丈夫?」「体はだるくない?」など声をかけてみてください。体調が悪いときは無理をさせず、ゆっくり休ませることが大切です。



# 目をまもるためにどうすればいいの？

せんせい  
ふくろう先生に  
しつもん！

ずっとゲームをしていたり  
タブレットに顔を近づけて見ていたら  
「目がわるくなる」って言われたよ！  
でもそれってホント？



ほんとうだよ。さいきん、  
遠くが見えづらくなる「近視」の子が世界中で増えているんだ。  
近視になるのは、タブレットやスマホ、ゲーム機などを  
長い時間、近くで見ていることが原因の一つと言われているよ。

でも、遠くが見えづらくなても、  
メガネをかければ  
見えるようになるよね！



メガネをかければだいじょうぶって思ってない？  
実は、近視になると、大人になってから  
いろいろな病気にかかりやすくなるんだよ。  
だから、今のうちから近視にならないように気をつけてほしいんだ！

大人になって、いろいろな病気に  
かかりやすくなるなんてこわいな…  
近視にならないように  
なにをしたらいいの？

タブレットやゲーム機などを使うときは、こんなことに気をつけて！

- 部屋は明るくする
- 目は画面から30cm以上はなす
- 30分に1回は、遠くを見るようにする



それから、外で過ごすと近視になりにくいと言われているんだ。  
天気のよい日は、外でいっぱい遊ぶといいよ！  
熱中症対策も忘れずにね。



こんなことがあったら、おうちの人伝えね！

黒板の字が見えにくい

目を細めないと  
遠くの文字が読みにくい

ぼやけて見えたり  
かさなって見えたりする



文部科学省