

# ほけんだより10月

令和7年10月2日  
穴水町向洋小学校  
No.10 保健室

『暑い』から『寒い』へ・・・季節の変わりめです！

きびしい暑さもようやくおさまって、これからは朝と夕方を中心に気温が下がる日がだんだんと多くなります。この時期は冬物を着るには、日中暑かったり、だからといって薄い物だと寒い・・・。肌着や上に一枚はおれるものを用意して、衣服の調節を上手にしましょう。



## 10月の保健目標

めたいせつ  
目を大切にしよう

☆正しい姿勢で生活しよう



## 10月の保健行事

10月中～ 視力測定

10日(金)～17日(金) 生活リズムカレンダー

※10日はノーゲーム、ノーテレビデーです！



自分が判定するよ

やさしい?  
やさしくない?



やさしい!

暗いところで本を見ようとする  
と、すごく疲れるんだ…心地いいなど  
感じるくらいの明るさが自安だよ。

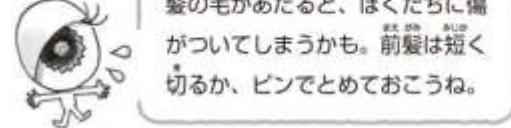
これくらいでいいかな?

まだまだ！



やさしくない！

まばたきの回数  
が減って、涙がもう  
カラカラ…。ゲームをする  
ときは時間を決めてね。



やさしい！

暗いところで本を見ようとする  
と、すごく疲れるんだ…心地いいなど  
感じるくらいの明るさが自安だよ。



やさしくない！

魚や野菜には、ぼくたちにいい栄養素が入っ  
ているよ。バランスよく食べようね。



やさしい！

本との距離が近いと、ぼくたちは疲れてし  
まうよ。姿勢よく座ってくれてありがとう。



やさしい！

1日中働いたぼくたちは疲れて  
いるよ。ゆっくり休ませてね。

10月8日 は



答えは「ほね」です

みんなの体は、約200個のほねに支えられています。丈夫なほねをつくるためには、カルシウムが欠かせません。牛乳やチーズなどの乳製品をすすんでとりましょう。

ただ、カルシウムをしっかり体に吸収するには、ビタミンDという栄養素も必要です。ビタミンDは魚やキノコなどの食べ物からとれます。太陽の光を浴びることで体の中でもつくることができます。天気のいい日に外で体を動かせば、より強いほねが育ってくれますよ。



カルシウム

ビタミンD

太陽の光

運動

## 大切な目「あれ？」と思ったら…

1ヶ月



明るいほうを見る

3歳



1.0 (67%)

6歳



1.0以上

生まれてすぐはほとんど目が見えず、生後3か月で0.01程度。その後徐々に発達し、6~9歳ころに成人と同じ視力になるとされています。でも、さまざまな理由で左右差が出たり、視力の発達が遅れたりする場合があります。

### 「デジタルデバイスと子どもの健康」 養護教諭研修会より

☆0~3歳は特に目の機能が育つ大事な時期。近くばかり見ていると調節（焦点を合わせる機能）、両眼視（両目で立体的に見る機能）、眼球運動を損なう可能性があります。スマホなどは目に負荷がかかるので、2歳までは使用を避ける、見せないことがベストです。

☆画面からのブルーライトによって、頭痛や肩こり、睡眠リズムの乱れや睡眠不足にともなうイライラ感などがあらわれることがあり、ブルーライトは目や心身に影響を与えます。

☆デジタルデバイスの使用による「急性内斜視」が10~20代で増えています。スマホやゲームなどを使用するとき（画面との距離が近いとき）は、目を動かす筋肉の働きで両方の目を寄り目にして画面などを見やすくしています。通常、寄り目は一時的なものですが、習慣化して寄り目の状態が長く続けば続くほど、元の正しい目の位置「正位」に戻らなくなることがあります。デジタルデバイスの過剰使用（1日に4時間以上、長期的に継続すること）は後天性内斜視の発症リスクを高めます。

#### ～大切な目を守るために～ デジタルデバイスを上手に使いましょう。

- ゲーム機、スマホの使用20分に5分間の休憩をする。（5分間遠くを見る）
- 寝る前2時間はスマホなどを見ない。
- 長時間使用しない。
- 2時間程度の屋外活動を行う。



◎距離（画面から30センチ離す）、休憩を十分に取り、屋外活動で日光を浴びる時間を増やすこと！

金沢大学附属病院眼科 杉浦 能子先生 講演より 一部抜粋

おうちの方へ ～正面からお子さんを見てみませんか～

お子さんは自分の見え方に違和感があることに気づけません。おうちの方の「あれ？」という気づきがとても大切です。

こんな症状があれば眼科受診を

- ・顔を傾けて見る
- ・目を細めて見る
- ・黒目の位置がおかしい
- ・片目をつぶって見る

