

ほけんたより 10月

令和7年10月
蕪城小学校

朝晩は、ようやく涼しくなり、少しずつ秋らしくなってきましたね。秋は、過ごしやすい気候で、スポーツの秋、食欲の秋、読書の秋など、どんな人でも楽しみが見つけられる季節です。みなさんも〇〇の秋を楽しんでくださいね。

2学期に入り、風邪や新型コロナウイルス感染症等で欠席する児童が多かったですが、ようやく落ち着いてきました。今年は全国的にインフルエンザが早期に流行していますので、引き続き、外出後や食事前などにはしっかりと手を洗い、感染症を予防しましょう。

目を大切にしよう

今月の保健目標は「目を大切にしよう」です。毎日の生活を振り返り、目を大切にできているか確認してみましょう。

□正しい姿勢を心がける



近くを長時間見ていると、遠くを見にくくなってしまいます。パソコンを見るときは、目から50cm以上離す、テレビを見るときは、2~3m以上離れるようにしましょう。

□外で遊ぶ



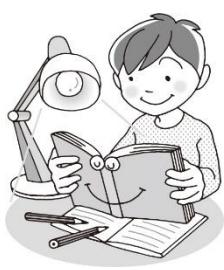
太陽の光を浴びると、見えにくくなることを防げる可能性があります。日陰でも大丈夫です。ただし、直接太陽を見たりするのは、やめましょう。

□バランスの良い食事をする



好き嫌いせずに食べましょう。食べ物がかたると、目にも栄養が不足してしまいます。緑黄色野菜(にんじん・ほうれんそうなど)、うなぎなどには、目に良いビタミンAやビタミンBがたっぷり！

□明るい部屋で物を見る



部屋が暗いと、よく見ようとし、目を近づけてしまがち。目から30cm離しても見える明るさにしましょう。暗い部屋でテレビやスマホを見るのも目を疲れさせてしまいます。

□ゲーム等をするときは 20~30分に1回休む

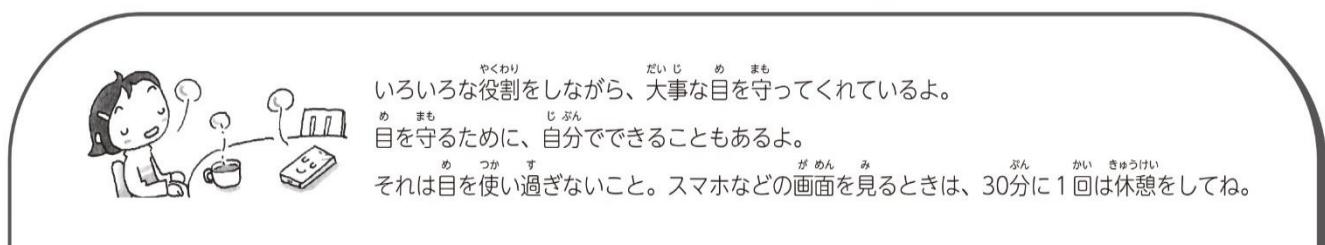


スマホやテレビの画面を長時間見ていると、目に負担がかかります。20~30分に1回は、5分くらい遠くを見たりして、目を休めましょう。

□早寝・早起きをする



夜遅くまで起きていると、目が疲れてしまいます。早く寝て、目を十分に休めましょう。



これで疲れ目を解消！

まばたき

意識してまばたきをして、目の表面を潤そう。



あたためる

血流を良くして、目の周りの筋肉をやわらかくしよう。



眼球ストレッチ

眼球を上下・左右に動かして、目の筋肉をほぐそう。



遠くを見る

遠く見て、目をリラックスさせよう。

