

# ほけんだより 10月

おうちの人と読みましょう

令和7年10月24日

東湊小学校保健室

## 10月の保健目標

めたいせつ  
目を大切にしよう

数日前までは半袖でも過ごせましたが、急に肌寒く感じるようになり、学校でも制服の上着を着ている児童を多く見かけるようになりました。ようやく秋を感じられるようになってきましたね。食欲の秋、スポーツの秋、読書の秋…と言われるように、何か熱中できる○○の秋を見つけられるといいですね！

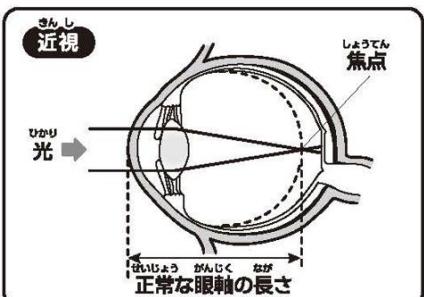
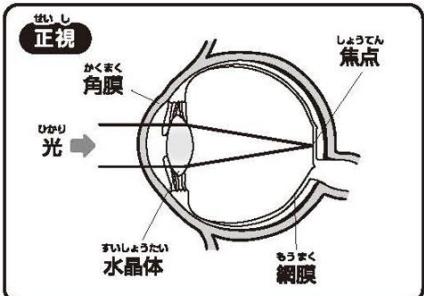
## ほんとはちょっと怖い? 近視の話

### Q1 近視ってどういうこと?

#### A 眼球が変形してピントが合わない状態



眼球は、カメラのような構造をしています。ものに光が反射するめ、目はそれを色や形といった情報として取り入れます。カメラのレンズが黒目の部分で、フィルムにあたるのが目の奥にある網膜。本来は、目の中に入った光の情報は網膜の上で像を結びます。しかし近視の人は、眼球が橢円形に伸びてしまっています。網膜の手前で像が結ばれるため、ピントが合わない状態になるのです。



### Q2 近視の原因は?

#### A 最近は環境が原因の近視が増えています

「遺伝」と「環境」の両方が関係しています。ただ、近年近視の人が増えているのは、環境（生活スタイル）による影響が大きいと言われています。メディア機器などの使い過ぎで近くを見るに一生懸命目の筋肉を使っていると、成長途中の目は眼球を変形させてピントを合わせるのを手伝おうとするので、結果的に近視になってしまうのです。

### Q3 近視を放置しているとどうなる?

#### A 失明の原因となる病気のもとになることも

実は、近視は万病のもと。近視が強くなると失明原因1位の「緑内障」になりやすくなったり、治療法のない「病的近視」に進んだりすることもあります。現代では、たくさん的人が近視になっていますが、「矯正して見えればいい」では済まないものもあるのです。

自分の健康を守るために

## タブレット・スマホの 使用ルール

画面と目の距離は30cmをキープ

30分に1回は目を休ませる

外で過ごす時間を作る(平均1日2時間を目安に)



## 視力検査をします

10月28日～31日の間に全学年、秋の視力検査を行います。メガネを使っていける人は、忘れずに持って来てください。

へんしんじょうず

## 変身上手になろう～衣替え大作戦～

季節の変わり目にあるこの時期は、朝晩と日中の気温差が大きくなり、体調を崩しやすくなります。「さむいな」「あついな」と感じたら、それは体が「ちょっと助けて！」と言っているサインです。制服の上着を着たり脱いだりしながら、自分で体温を調節できるようになると、風邪をひきにくくなります。自分で「暑いから脱ごう」「寒いから着よう」と考えられる、変身上手になります！



## 感染症を寄せつけない

### 5つの工夫

インフルエンザなど感染症が流行りやすい時期になりました。少しの心がけでかかりにくくできます。



せいかつしゅうかんめいじん

にんたんじょう

## 生活習慣名人 85人誕生

「生活習慣を整えよ！ぬりえbingo」が終わり、85人が生活

習慣名人の称号を獲得しました。生活習慣名人さんの名前は、

保健室前に掲示してあります。前を通った時に見てみてくださいね。

ぬりえbingoカードと生活習慣名人シールは、後日お渡しします！

### 【内訳】

生活習慣名人…85人  
生活習慣一人前…14人  
生活習慣修行中…33人  
生活習慣見習い…25人