



# ほけんだより10月



R7.10.1  
輪島地区6小学校  
No.6 ほけんしつ

だんだんと涼しい日が増えて秋らしくなってきました。昼間は日差しが強くても朝や夕方はひんやりとします。急な気温の変化で体調をくずしやすい季節です。気温に合わせて上着を着たりして脱いだりして、体温を調節しましょう。

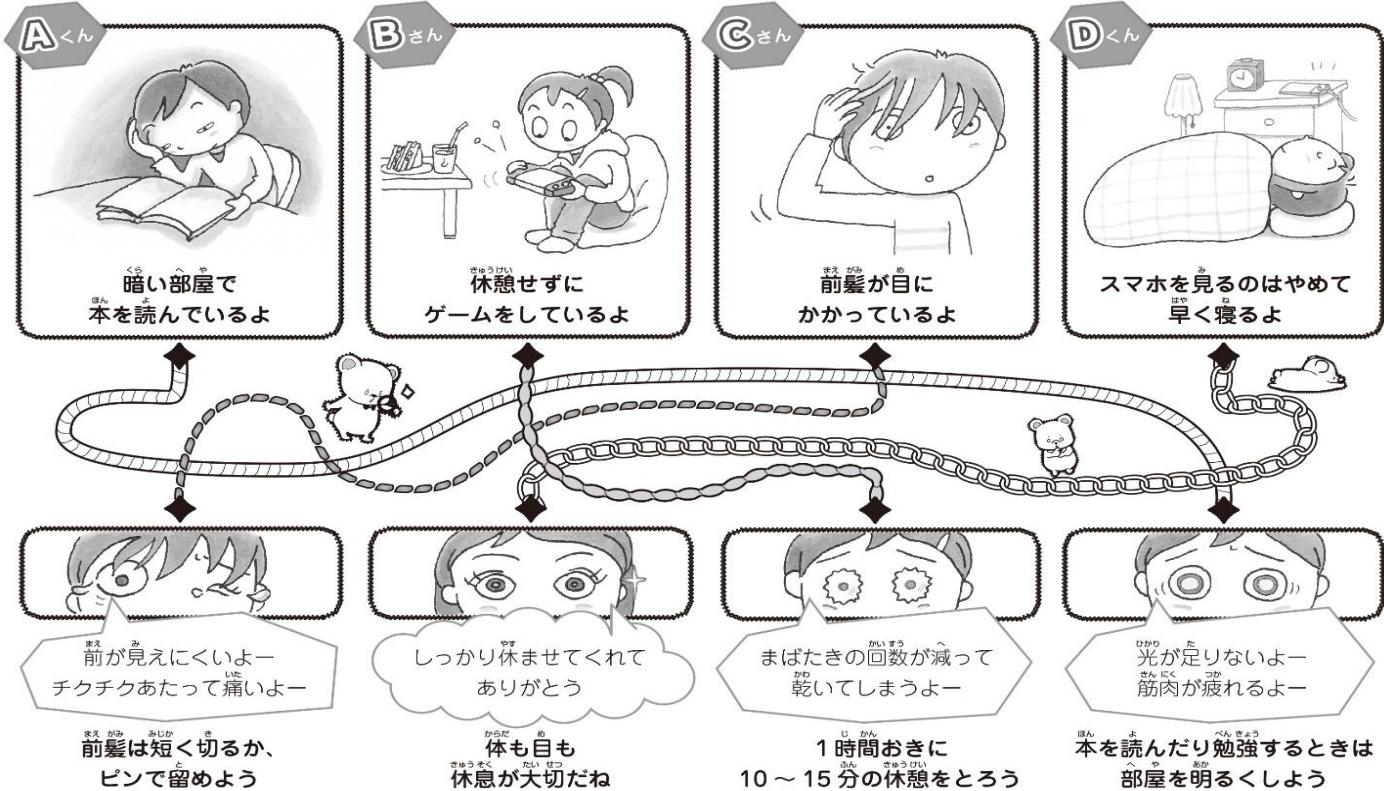


## 10月の保健目標

### めたいせつ 目を大切にしよう

#### 大切にしていますか？ あなたの「目」

私たちちは、日ごろの生活で得る情報の80%を目に頼っていると言われています。目を大切にできているのは次のうち誰でしょうか？線をたどってそれぞれの目の声を聞いてみましょう。



#### スマホの

みす見過ぎによる

#### 急性内斜視、ドライアイに注意！



急性内斜視とは…

私たちの目は近くの物を見るとき、左右の目を内側に向ける筋肉が縮んで「より目」になります。スマホなど近くの物を長い時間見続けると、「より目」の状態から戻らなくなることがあります。これが「急性内斜視」です。物が二重に見えたり、立体感が分かりにくくなったりします。

#### ドライアイとは…

目は涙でうるおっています。しかし、スマホなどを長い時間見ていると、まばたきの回数が減り、目が乾いてしまいます。これが「ドライアイ」です。ドライアイになると、目がゴロゴロしたり、目がかすんだりします。



スマホなどを使う時は、

★使用時間を短くする ★休憩時間を持つ

★画面から30センチ以上目をはなす ことに気をつけましょう。

#### もうすぐ運動会！ 安全に参加するために

##### ★爪を必ず切っておこう



★靴のサイズがあって  
いるか確認しよう



##### ★ルールを確認しよう



★水筒、タオルを必ずもってこよう

