

すこやか

作見小 ほけんだより

2025. 10



例年以上に長い夏の暑さが和らぎ、秋の気配が感じられるようになってきました。朝や晩は涼しくなってきましたが、昼間は暑いと感じる日もあり、寒暖差で体調をくずしやすい時期です。気温や自分の体調に合わせて、衣服を調整していきましょう。



10月の保健目標

め たいせつ
目を大切にしよう



普段どんな風にテレビやスマホを見ていますか？目によくない見方をしていませんか？
目の疲れは、視力の低下にもつながります。習慣を見直して、目を大切にしましょう。



ねころ
寝転がって見る



斜めに見ることから、目の高さがそろわず、
ピントを合わせにくくなります。姿勢よく座
って見よう。



なが じかんみづ
長い時間見続ける



長い時間画面を見続けると、まばたきが
減り、目に負担がかかります。
30分に1度は休憩をとりましょう。



くら へや み
暗い部屋で見る



目の筋肉が過剰に働いて、目がつかれます。
明るい部屋で見よう。

ほけんぎょうじ
10月の保健行事

20日(月) 5・6年 視力検査

21日(火) 1・3年 視力検査

22日(水) 2・4年 視力検査



めがね も ひと しりょく けんさ
※眼鏡を持っている人は、視力検査の
ときに忘れずもってきてください。

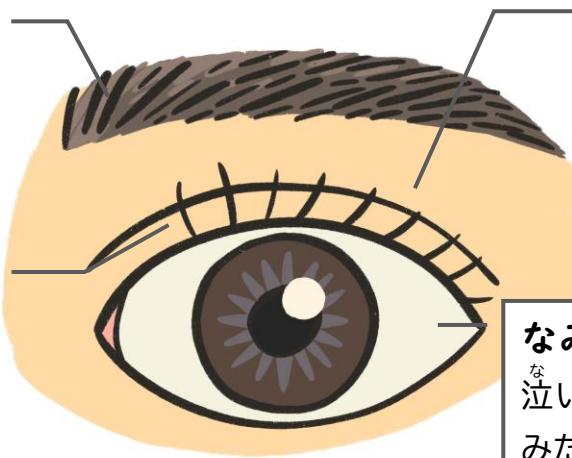
め 目はたくさんのものにまもられている

まゆげ

おでこからながれてくる
あせ
汗が目に入らないように
め
はい
と
ここで止めているよ！

まつげ

め
目に強い風があたつたり、ほこりが入るのふせ
つよ
かぜ
はい
ぐよ。



まぶた

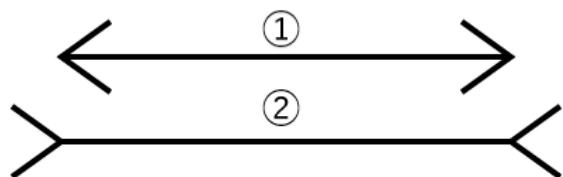
め
目にボールがぶつかつたり、虫がとんできたときなどにぱっととじて目をまもるよ！

なみだ

な
泣いていないときも、いつもな
め
みだは目の表面をながれている
ひょうめん
よ。自が乾かないように目に
め
かわ
えいよう
おく
栄養を送っているんだ。

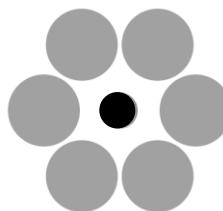
め さっかく 《ふしぎな目の錯覚》

よこ
せん
なが
★横の線の長さは？



→①も②も横の線は同じ長さです。

ま
なか
おお
★2つある真ん中の●の大きさは？



→2つとも同じ
おな
大きさです。



保護者のみなさまへ



<子どもの視力低下について>

全国的に問題となっている子どもの「近視」。ここ数年でさらに増加・低年齢化しています。子ども達を取り巻く環境が大きく変化し、幼少期からのスマホ・タブレットやゲームを使う機会が増え、目を酷使している実態があります。様々な研究から、近視は将来的に目の病気にかかりやすいことが分かってきました。

近視の予防については…

①少なくとも 30 cm 画面から離れて、30 分に一度休憩する

②1日 2 時間程度の屋外活動(日陰でも可能)をすることが有効である と言われています。

視力や目の健康について、ICT 機器の使い方も含めてお子様と話し合う機会をもつていただけたらと思います。ご協力よろしくお願ひします。