

ほけんだより

10月

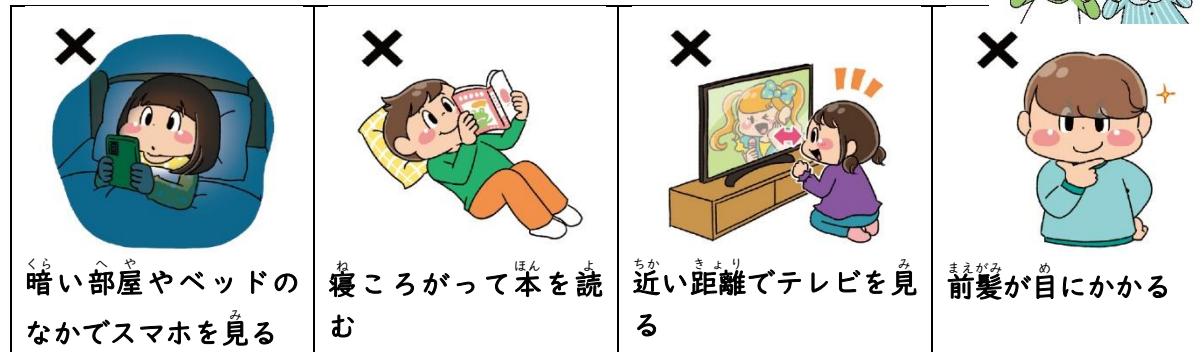
和倉小
保健室
第6号

厳し暑さがようやくおさまり、朝晩はずいぶん過ごしやすくなりました。しかしながら日によっては日中の寒暖差が大きく体調をくずしやすい時期でもあります。体調管理には十分注意してすごしましょう。

目を大切にして
いますか？

情報の80%は目から入ると言わ
れています。普段目によくない行
動をしていませんか

10月10日は
目の愛護デー



暗い部屋やベッドの
なかでスマホを見る

寝ころがって本を読
む

近い距離でテレビを見
る

前髪が目にかかる

スマホ老眼 に注意！

スマホ老眼は、スマホや
タブレットの長時間使用
で目の筋肉が緊張状態と
なり、凝り固まって、
時的にピント調節が上手
くできなくなることを言
います。

10月のほけん目標
め
目を大切にしよ
う！

10月8日は「十」と「八」を組み合わせると「骨」の「木」の字になることから、10月のスポーツの日を前に、骨と関節の健康を考えてもらおうと、今から約30年前に日本整形外科学会が制定ました。

骨の役割をしってるかな？

からだをささえる	からだをうごかす	ぞうきをまもる	けつえきをつくる

●10月スクールカウンセラー来校予定日

竹林先生	2日(木)	9日(木)	16日(木)	23日(木)	30日(木)
下木先生	1日(水)	17日(金)	24日(金)		

いずれの日も午前中です。保護者の方の面談も可能です。面談を希望される場合は担任または養護教諭へご連絡ください。



目~目~ クイズ王になろう!

遠くが見えにくくなる「近視」は、遺伝だけでなく、生活習慣が関わっているんだって。近くばかり見ていると、近視になりやすいと言われているよ。でも勉強したり、ゲームをしたり、みんなの生活には近くを見る時間がたくさん。目に優しいのはどんな生活? クイズに挑戦して自分の生活を見直そう。

Q1 AとBの絵を比べて目に悪いのはどっち?
どこが悪いかな?

A
B
こたえ

Q2 前髪が長いほうがいい。
○かな×かな?

○
こたえ

Q3 ゲームをするときの
部屋の明るさはどれくらいがいい?

A 真っ暗
B まぶしいほど明るい
C ちょうど良い明るさ

C
こたえ

Q4 次の中から目に良い生活習慣を
すべて選んでね

A 1日2時間程度、
外で遊ぶ時間を作る
1 規則正しい生活を
心がける
2 バランスの取れた
食事をとる
3 ときどき遠くの景色を見る
こたえ

Q5 □に入る言葉は何か?

ゲームをするときは、
1時間に1回は
15分くらい
□を休める

□
こたえ

なんなん
何問わかったかな?
目に良いことはどれも
すぐにできるものばかり。
実際にやってみてね。

Q1 寝転ぶと目と本の距離が近くなってしまう
が悪くなる原因に。本との距離が左右で違う
と右目と左目の視力に差が出てしまうかも。
こたえは... **A**

Q2 前髪が長いと目に入つて、
傷をつけてしまうかも。前髪は
目にかかる長さにしよう。
こたえは... **X**

Q3 部屋が暗すぎて
も明るすぎても目が悪
くなる原因になるよ。
こたえは... **C**

Q4 目に優しい生活
=規則正しい生活と覚
えておこう。
こたえは... **全部**

Q5 近くをずっと見て
いると目が疲れてしまう
よ。適度に休憩しよう。
こたえは... **目**

10月のメディアコントロールチャレンジは7日(火)です。6日(月)に「わくらっ子健康ブック」を持ち帰りますのでチャレンジするレベルを家族と相談して取り組んで下さい。8日(水)に学校へもってきてください。



お知らせとお願い

10月6日から、マラソン練習が始まります。それに合わせ練習参加の有無と健康調査を行います。9月26日(金)連絡メールで配信しましたので、ご協力よろしくお願いします。

*10月6日~10日、視力検査を行います。(全員)
1年生は色覚検査も行いますが、他の学年で色覚検査を希望される人は担任または養護教諭までご連絡ください。



【参考・引用】

(株)日本学校保健研修社
月刊『健』2025年10月号より