

ほけんだより 10月

和倉小
保健室
第6号

厳しい暑さがようやくおさまり、朝晩は涼しくなりました。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、一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。



このような症状が出たら注意が必要です

一時間に一回は休憩したり、遠くの景色を見たりすると症状の軽減や予防になります。

スマホやタブレットは便利ですが、使いすぎに注意しましょう。

10月のほけん目標
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「ホ」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しました。



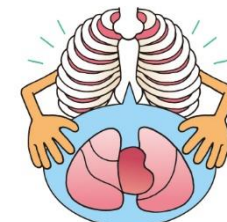
骨の役割をしってるかな？



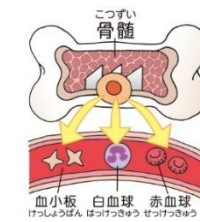
からだをささえる



からだをうごかす



ぞうきをまもる



けつえきをつくる



丈夫な骨を作るためには



①カルシウムの多い食べ物を食べる



②太陽の光をあびる



③運動をして骨に刺激をあたえる

●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。



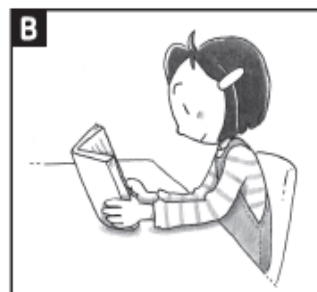
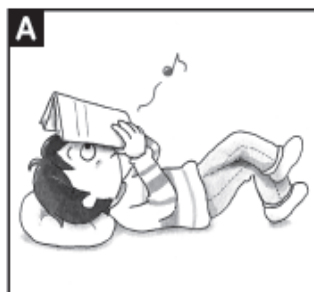
10月のメディアコントロールチャレンジは7日（火）です。6日（月）に「わくらっ子健康ブック」を持ち帰りますのでチャレンジするレベルを家族と相談して取り組んで下さい。8日（水）に学校へもってきてください。

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?



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



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

B 規則正しい生活を
心がける

C バランスの取れた
食事をする

D 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

なんちん
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。



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致します。

*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。



クイズの答え

Q1 寝転ぶと目と本の距離が近くなって目が悪くなる原因に。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って、傷をつけてしまうかも。前髪は目にかからない長さにしよう。

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

【参考・引用】
(株)日本学校保健研修社
月刊『健』2025年10月号より