



南大東小中

2025.10

No. 6

10月に入り、朝晩ずすしくなってきました。

今月の保健目標

目を大切にしよう め め

季節の変わり目は体調を崩しやすい時期です。体調管理をしっかりと行いましょう！

10月10日は
目の愛護デー

「1010」を横に倒すと目とまゆ毛の形にみえることから、10月10日は「目の愛護デー」とされています。自分の生活を振り返り、自分の目を大切にできているか考えてみましょう！



めを守るのが、やく目です

まぶた

目に入る光の量を調整したり、乾燥や異物の侵入から目を守

たりしています

まゆ毛

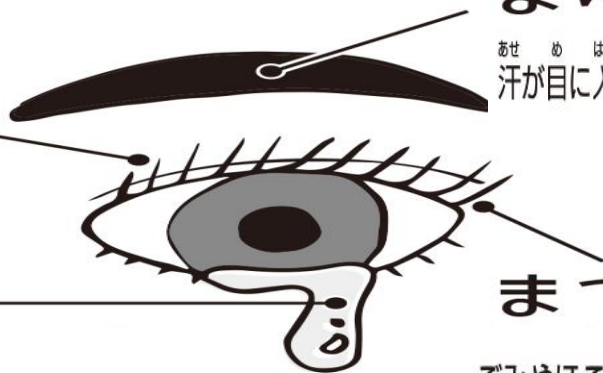
汗が目に入るのを防いでいます

涙

目に入った汚れを洗い流したり、乾燥を防いだりしています

まつ毛

ごみやほこりが目に入るのを防いでいます



目にやさしいメディア利用をしましょう

つつい長い時間、テレビやゲームなどの画面をみている人はいませんか？

普段何気なく使っている目だけれど、気を付けないと視力の低下やドライアイなど、さまざまな目のトラブルをまねいてしまいます。普段の生活を見直して、目を大切にしましょう。



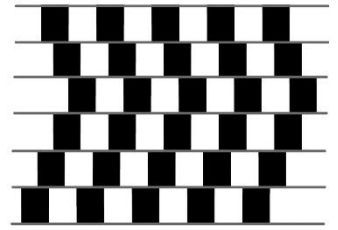
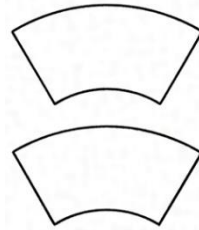
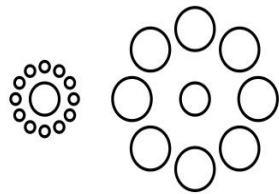
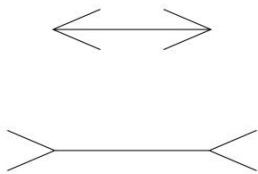
利用する時間を決めましょう

画面に近づきすぎない



適度に休けい

見え方のフシギ 目の「さっかく」



真ん中の横線は、下のほうが長く見えますが、実は同じ長さです。

真ん中の○、左側のほうが大きく見えますが、実は同じ大きさです。

下の図のほうが大きく見えますが、実は2つとも同じ大きさです。

横の線が、ななめに見えますが、実はすべてまっすぐです。

運動前にチェック！ ケガを防ごう！

10月12日は、いよいよ運動会です。

練習の成果を発揮できるよう、しっかりと睡眠をとり、しっかりと朝ごはんを食べて、運動会に臨みましょう！

爪は切っていますか？

爪が長いと自分や人をひっかいてケガをさせる危険があります。

靴のサイズは合っていますか？

脱げたり、靴ずれしたりするなどケガの可能性もあります。



朝食は食べましたか？

体や脳がエネルギー不足だと思っただように動けません。

前日はよく寝ましたか？

寝不足だと判断力が落ちてケガをしやすくなります。



準備運動はしましたか？

急に体を動かすとケガをしやすくなります。

熱中症に注意！ 水分補給を



10月になりましたが、まだまだ暑いです！

しっかりと水分補給を行い、熱中症を予防しましょう。水分補給のコツは、のどが乾く前に、がぶ飲みではなく少しずつ、そして塩分とミネラルと一緒に補給することです。

とくにスポーツ飲料や麦茶は、水分とミネラルを同時にとることができるのでおすすめです。

保護者の方へ

子どもたちの視力低下が気になります。特に、中学生になると視力低下がすすみます。メディアの使用については、各ご家庭のルールがあり、十分指導いただいていると思いますが、特に『利用時間』『利用時の姿勢』についてのご指導をお願いします。

運動会練習が始まっています。熱中症予防のため、朝ごはんをしっかり食べてからの登校、水筒準備等のご協力よろしくお願いいたします。