

ほけんだより 10月

令和8年10月
南大東小中学校
No.6



保健目標 目を大切にしよう

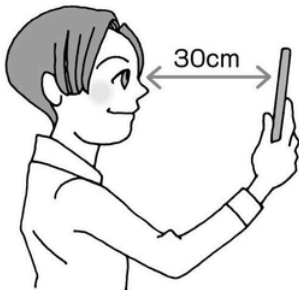


10月に入り、朝晩すずしくなってきました。
季節の変わり目は体調を崩しやすい時期です。体調管理をしっかりと行いましょう！
「1010」を横に倒すと目とまゆ毛の形  にみえることから、10月10日は「目の愛護デー」とされています。自分の生活を振り返り、自分の目を大切にできているか考えてみましょう！

疲れ目を防ぐ スマホの使い方 4つのポイント

ポイント1

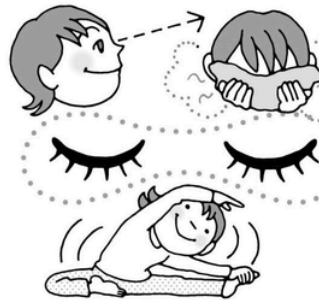
目と画面の距離は30cm以上に



ス マホの画面のように近くを見る時、目はピンと合わせるために目の筋肉を緊張させます。この状態が続くと目が疲れてしまうため、目は画面から30cm以上離すことを意識して。

ポイント2

目はこまめに休ませる



30 分に1回を目安に、5m以上遠くを見て緊張した目の筋肉をほぐしましょう。ストレッチで全身を動かすのもGOOD。ホットタオルで目の周りの血流を良くするのも効果的です。

ポイント3

使用ルールを決める



長 時間使用が習慣になると、目の疲れが取れにくく、頭痛や吐き気が現れる眼精疲労になることも。「1日2時間まで」「使う時はリビングで」など、家族とルールを決めるのがオススメ。

ポイント4

寝る前はスマホを見ない



ス マホの画面から出るブルーライトは、脳を覚醒させて眠りの質を悪くし、目も十分に休まりません。寝る1時間前は読書や音楽を聴くなど、目に負担のかからない過ごし方をしましょう。

疲れた目にパワーをチャージ

目がかすんだり、しょぼしょぼしたりするのは目が疲れている合図です。



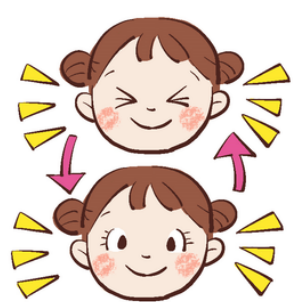
遠くを見る



目を温める



目を動かす

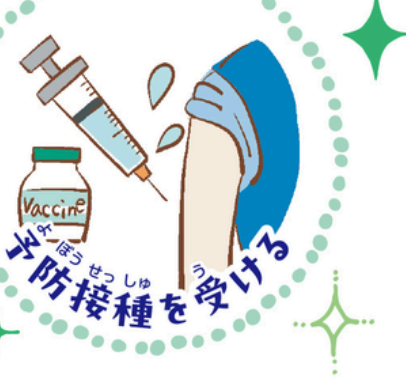


まばたきをする

かん せん しょう
感染症を寄せつけない

5つの工夫

インフルエンザなど感染症が流行り
やすい時期になりました。少しの心
かけでかかりにくくできます。



運動前にチェック！ ケガを防ごう！

10月18日は、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。



保護者の方へ

最近、子どもたちの視力低下が気になっています。特に中学生の時期は視力が低下しやすいため、各ご家庭でのメディア使用につきましても、特に「利用時間」と「利用時の姿勢」について改めて声かけやご指導をお願いいたします。

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や水筒の準備等ご協力をお願いいたします。