

ほけんだより10月

令和7年10月
神目小学校
保健室

ようやく朝・夕方が涼しくなり、いよいよ秋がやってきました。
しかし、昼間、外で遊ぶと、まだあつく感じる日もあると思いま
す。1日の気温差が大きくなるこの時季は体調を崩しやすくなり
ます。規則正しい生活をして、体調に気をつけて過ごしましょう。



メディアコントロール週間が始まります!(10月14日~10月20日)

メディアを長い時間使うと、依存してしまい、やめたくてもやめられず、体や心に悪い影響があります。メ
ディアの使いすぎには注意して上手に付き合ってください。メディアを使わない分家族や友達と過ごし
て、楽しめるといいですね。

目がつかれて...
視力が下がる

脳のはたらきが悪くなって
集中ができない

寝る時間が遅くなって...
すいみん不足

運動不足になって
体力が落ちる

「まばたき」していますか?

10月10日は、「目の愛護デー」です。大切な目を守るために、わたしたちの体にはさまざまな仕組みがそなわっています。その1つが、「まばたき」です。まばたきには2つの役割があります。1つ目は、目の表面についたごみをぬぐい取るのはたらきです。2つ目は、目の表面が乾かないように、水分(なみだ)でぬらすはたらきです。

わたしたちは、自然にまばたきをしています。ゲームや動画の画面を集中的に見ていると、まばたきの回数が少なくなることがわかってきます。

ゲームをしたり、動画を見たりするときは、長時間、画面を見続けられないことや、ときどき休けいして目を休めることが大切です。



目のケガを防ごう

大切な目をケガしたら、たいへん! 思わぬ目のケガを防ぐために、こんなことに気をつけましょう。

- ものを渡すときは、投げない。
- かさや棒など、先の尖ったものを振り回さない。
- ボールで遊ぶときは、周囲の人にぶつからないように注意する。
- 目にゴミが入ったときは、水道水で目を洗う。
- 目をケガしたときは、すぐに保健室へ。