

ほけんだより 10月号

2024. 10. 9
川崎市立西丸子小学校
保健室 No. 7

朝晩の気温が下がり、日中との気温差が大きい季節です。体調管理を意識して過ごしましょう。

10月10日は「目の愛護デー」です。自分の目を大切にしていますか？目を使いすぎていませんか？私たちの目は、近くのものを見るとき、よく見えるように筋肉を緊張させてピントを合わせています。つまり、パソコンやスマートフォンをみている間、ずっと目は緊張したままなのです。大切な目を守るために使い方についても気をつけましょう。

毎日 せいけつ なハンカチを使おう

ハンカチには、手洗いのときだけではなく、汗をふいたり、せきやくしゃみが出たときに口をおさえたりするなど、さまざまな役割があります。1日使ったハンカチには、目には見えませんが、たくさんの細菌がついているので、毎朝、せいけつなハンカチを持ってくるようにしましょう。せいけつなハンカチを身に付けると、病気を防いだり、気持ちよく過ごすことができたりします。

～ハンカチの役割～

手洗いのあと	汗をかいたとき	
せきやくしゃみが出たとき	けがをしたとき	火事がおきたときや避難訓練のとき

ハンカチやティッシュを携帯する習慣をしっかりと身に付けてもらいたいので、ご家庭の協力もお願いいたします。

目をまもるためには どうすればいいの？



ずっとゲームをしていたりタブレットに顔を近づけて見ていたら「目がわるくなる」って言われたよ！でもそれってホント？



ほんとうだよ。さいきん、遠くが見えづらくなる「近視」の子が世界中で増えているんだ。近視になるのは、タブレットやスマホ、ゲーム機などを長い時間、近くで見ていることが原因の一つとされているよ。

でも、遠くが見えづらくなっても、メガネをかければ見えるようになるよね！



メガネをかければだいじょうぶって思っていない？実は、近視になると、大人になってからいろいろな病気にかかりやすくなるんだよ。だから、今のうちから近視にならないように気をつけてほしいんだ！

大人になって、いろいろな病気にかかりやすくなるなんてこわいな…近視にならないようになにをしたらいいの？

タブレットやゲーム機などを使うときは、こんなことに気をつけて！

- ① 部屋は明るくする
- ② 目は画面から30cm以上はなす
- ③ 30分に1回は、遠くを見るようにする



どれもすぐにできそうでしょ？やってみてね～！



それから、外で過ごすときも近視になりにくいとされているんだ。天気の良い日は、外でいっぱい遊ぶといいよ！熱中症対策も忘れずにね。

こんなことがあったら、おうちの人に伝えてね！

黒板の字が見えにくい

目を細めないとき遠くの文字が読みにくい

ぼやけて見えたりかさなって見えたりする