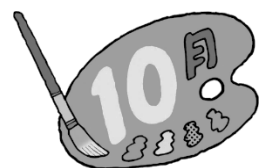


ほけんだより のびやか



令和8年10月1日
川崎市立宮内小学校

10月になり暑さが少しずつ和らぎ、秋の気配を感じられるようになってきました。日中はまだまだ気温が高い日もありますが、朝晩はすいぶん肌寒くなる日が増えていきます。その日の気温や体調に合わせて着るものを調節してほしいと思います。半そでの上に上着を着るなどの衣服の調節がしやすい服装がおすすめです。朝、家を出る前にお子さんと一緒に確認をお願いします。

テレビやスマホ、目によくない見方

近づきすぎ



目の筋肉に負担がかかり、目が疲れる。見ているものから30cm以上目を離す。

寝転んで見る



目の高さがそろわず、ピントを合わせにくい。背すじを伸ばしきちんと座る。

暗い部屋で見る



目の筋肉が過剰に働くため疲れる。室内の明るさと画面の明るさを同じ程度に合わせる。

長い時間見続ける



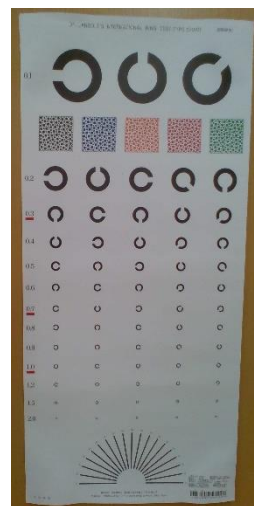
30分使用したら休憩をとる。可能なら10分程度遠くを見て、目の筋肉を休ませる。

10月10日は「目の愛護デー」です。10の数字を横にすると、まゆ毛と目のように見えるのでこの日になりました。今月は目に優しい生活を意識してほしいと思います。

デジタル眼精疲労に注意！

デジタル機器の使いすぎによって起こる目の不調（目が疲れる、ぼやける、頭が痛くなるなど）を「デジタル眼精疲労」といいます。「デジタル眼精疲労」は、目のピント機能が下がったり、画面を注視しすぎて目が内側に寄ってしまったり、ドライアイなどの目の乾燥につながります。目や脳の負担にならないようお子さんとデジタル機器の使い方について考えてみてください。

視力の低下が気になるお子さんのために視力検査表を保健室に掲示しています。視力を測定したい場合は、休み時間に養護教諭まで声をかけてください。



目のケガを防ごう

大切な目をケガしてしまう、また友達目をケガさせてしまっては大変です。思わぬ目のケガを防ぐためにも、次のことを気を付けるようお子さんとお話してください。

- ☐ **ものを渡すときは、投げない。**
- ☐ **傘や棒など、先のとがったものを振り回さない。**
- ☐ **ボールで遊ぶときは、周囲の人に注意する。**
- ☐ **目にゴミが入ったときは、こすらず水道水で洗う。**
- ☐ **目をケガしたときは、担任の先生に報告し保健室に行く。**



こんな薬の飲み方は、NGです！

カプセルを開ける錠剤をかみくだく

家族や友達の薬をもらって飲む

水以外の飲み物で薬を飲む

飲み忘れたので、次にまとめて飲む



薬によっては、効き方が変わることがあるため、勝手に開けたりくだいたりしない



薬は年齢・体重・病気に合わせて処方されているため、他人の薬を飲むのはNG。



飲み物によっては薬の効き方に影響するため、基本は水、またはぬるま湯で飲む。



飲み忘れても、2回分をまとめて飲まない。説明書や薬剤師、医師の指示を確認する。

ご家庭から医薬品を持参する場合は、連絡帳等で使用理由、使用方法などを学級担任までご連絡ください。使用方法についてはお子さんとも事前に確認をお願いします。

インフルエンザについて

現在、本校ではインフルエンザの流行は落ち着いています。インフルエンザは、学校保健安全法により出席停止となります。インフルエンザについては登校許可証の提出は不要ですが、医師から指示された期間は必ず自宅での療養をお願いします。今年は例年よりも流行時期が早かったため予防接種の開始時期を早めている医療機関もあります。重症化を防ぐためにも予防接種を受けることをお勧めします。