



ほけんだより

令和8年9月30日
川崎市立宮崎台小学校
保健室 NO.6

気温が低い日が増えて、すっかり秋めいてきましたね。10月の保健目標は、「目を大切にしよう」です。目を大切にする生活はできていますか？目は、大切な体の一部です。視力が落ちると黒板の文字が見えにくくなったり、目の病気につながったりするなど、みなさんの生活に色々な影響が出てしまう可能性があります。今や将来の自分のために、10月からは目にやさしい生活を意識していきましょう。



★10月10日は目の愛護デーです★

目 目にやさしい生活♪
できていますか？

★近視って、なに？

「近視」とは、近くのものははっきりと見えるけれど、遠くのものぼやけて見えてしまう状態のことです。暗いところで画面を見たり、近くを見る時間が長かったりすると、近視の原因になります。

★近視になると、どうなるの？

近視になると、黒板の字が見えにくくなるなど、学習がしにくくなってしまふことのほかにも、大人になった時に目の病気になる可能性が、近視ではない人に比べて高くなってしまふと言われています。ですので、今、近視を予防することが、健康に過ごすうえで大切です。

近視を予防するために、、、目にやさしい生活をしよう！



- ◎◎ 本やタブレットは目から30cmはなそう。背すじをのばすと自然ときよりがとれるよ
- ◎◎ 本やタブレットを30分見たら5分休もう。遠くを見たり、目を閉じたりするといいいよ
- ◎◎ 外でたくさん遊ぼう。太陽の光には近視をすすみにくくする力があるよ
- ◎◎ 21時までには寝よう。目は寝ているあいだにつかれを取るよ

人の目と猫の目 意外な共通点



人も猫も黒目の真ん中には瞳孔があり、ここから光（視覚情報）を取り込んで物を見えています。

猫は夜行性のため、暗い環境では周囲の情報を多く得られるように瞳孔が大きくなります。実は人の目も同じ。夜行性ではありませんが、暗い環境では多くの光を取り込もうと瞳孔が大きくなります。

意外な共通点

夜、暗い部屋でスマホを見ると…

スマホの画面の強い光は、瞳孔が大きくなっている状態では目にとって刺激が強過ぎて、疲れ目や睡眠の質の低下を招きます。

瞳孔は明るい環境で小さくなるので、夜にスマホを見るときは部屋を明るくしてくださいね。



秋を元気に心地よく過ごすために

秋の夜長



夜ふかしせずに、
睡眠時間を十分に取ろう。

食欲の秋



つつい食べすぎに。
その分、運動しましょう。

秋の寒暖差



衣服の調節をこまめに。
汗のしまつを忘れずに。

◎今（いま）の季節（きせつ）はまだ、暑（あつ）かったり寒（さむ）かったりしますよね。

半袖（はんそで）の上にパーカーを着るなど、脱（ぬ）いだり着（き）たりできる服装（ふくそう）を意識（いしき）しましょう。上着（うねぎ）を1枚（まい）持（も）っておくことをおすすめします♪

「トイレ」きれいに使（つか）っていますか？

最近（さいきん）、学校内（がっこうない）のトイレを見回（みまわ）っていると、トイレットペーパーが散らばっていたり、おしっこが床（ゆか）にたれてしまっていたり、うんちが流（なが）されていなかったりするトイレが目立（めづ）ちます。学校（がっこう）のトイレはみんなで使（つか）う場所（ばしょ）ですので、どんな人（ひと）でも気持ちよく使（つか）うことができるようにしたいですね。

★トイレをした後は、流（なが）れているかしっかりと確（たし）かめましょう。

★トイレットペーパーは床（ゆか）に落ちないように、必要（ひつよう）な分（ぶん）だけ使（つか）いましょう。

★おしっこは床（ゆか）にたれないように、足形（あしがた）があるトイレでは、それ（そ）に足（あし）をのせて使（つか）いましょう。

～保護者の皆様へ～

◎身体計測があります！

10月15日（木）：6年生
10月16日（金）：5年生
10月19日（月）：4年生
10月20日（火）：3年生
10月21日（水）：2年生
10月22日（木）：1年生

★体操着の準備をお願いいたします。

★髪の毛が長いお子さんは、下の方で結んできていただくと、測定がスムーズにできるかと思（おも）います。

★計測結果は、「身体測定の記録」（黄色のカード）でお知らせします。

◎感染症の流行状況について

例年よりも早（はや）めに、インフルエンザの流行が全国的に確認されています。ご家庭におかれましては、手洗い・うがい、十分な睡眠や食事の摂取等をしていただき、感染予防に努（努）めていただけますと幸いです。

・インフルエンザの出席停止期間

発症した後（発熱の翌日を1日目として）5日を経過し、かつ、解熱後2日を経過するまで。

※なお、インフルエンザや新型コロナウイルスにつきましては、登校許可証の提出は不要です。医療機関を受診し、感染が確認された際は、学校までご連絡ください。