

# ほけんだより 10月

川崎市立稗原小学校  
保健室  
令和6年10月1日

あなたの秋はどんな秋？



だんだんと涼しくなって、秋がやってきました。  
さて、みなさんにとって、秋といえば？ スポーツ？芸術？食べ物？読書？  
睡眠？紅葉？まだまだ素敵なことがたくさんありそうですね！  
ぜひ、自分らしい秋を見つけてください。

## 健康安全目標

### 目を大切にしよう

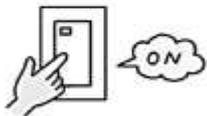
10月の目標は、  
「目を大切にしよう」です。  
目の健康のためには、どんなことに気  
をつけたら良いのでしょうか。  
あなたの目を守るのは、あなたです！

寝る前のブルーライトで  
眠りにくくなります



スマホやパソコン、タブレットは私たちの生活  
にかかせないものとなりました。また、ふだん  
ゲームで遊んでいる人も多く、『目を大切に』『し  
せいをよく』がますます大事になっていますね。  
つきあい方をあらためて見直してみましょう。

へやを  
明るくする



「寝ながら」  
「ねこぜ」をさける



ときどき休む  
(1時間→15分ほど休けい)



ごはん・おやつ  
のときは使わない



目と画面を  
ちかづけすぎない



「歩きながら」は  
ぜったいダメ！



## 目の不思議クイズ

Q1 ウマやヤギの瞳孔  
(黒目)は横長である。  
○か×か？



答え ○  
動物の種類によっ  
て、瞳孔の形はさま  
ざます。ちなみに、人  
間やイヌは丸く、ネコ  
は縦長です。

Q2 トンボには、  
いっぱい目がある。  
○か×か？



答え ○  
トンボなどの昆虫の目は、あ  
みのようになっています。じつ  
は、その一つひとつがすべて目  
です。たくさんの目で広いはん  
いを見ているので、エサになる  
生きものや敵が近づいてく  
ると、すぐにわかります。

## 姿勢に気をつけて

あなたの姿勢は、大丈夫？ よい姿勢とは、真っ直ぐ立ったときに、かかと、お尻、肩、頭  
が一直線になっている状態です。でも、前かがみになって、顔を下に向けてスマートフォンを見  
ていませんか？ 首が肩よりも前に出る姿勢を長く続けると、首に負担がかかり、スマホネック  
(本来カーブしている首の骨がまっすぐになるストレートネック)になってしまいます。姿勢がい  
いと健康にもいいし、見た目もはつらつと元気に見えますよ。自分の姿勢を見直してみましょう。