


ほけんだより～おうちのかたへ～

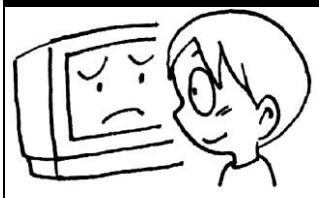
（児童数配付）

# のびのび

四街道市立みそら小学校
令和８年１０月１日

スポーツの秋、読書の秋、芸術の秋、食欲の秋、過ごしやすいこの季節にはたくさんのことを楽しみたくなります。10 月 10 日は「目の愛護デー」。好きな本を読んだり、すてきな絵を見たり目を通して心を豊かにできたらいいですね。

## 目について気になる こんなこと ありませんか？



テレビ画面等に近づいて見る



本などを目に近づけて見る



目を細めたり、眉間をせばめたりして見る



頭を傾けたり、横にしたりして見る



まぶしさを訴える



片目で見ようとする

このような気になる様子がありましたら、眼科を受診しましょう。




## 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。

### 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。



## 2学期の身体計測を行いました。



９月８日～１１日に2学期の身体計測を行いました。1 学期に比べ、心も体もたくさんの成長が見えた身体計測でした。

結果は「健康の記録」に記載してあります。

ご覧になりましたら、表紙の保護者印に押印またはサインをし、**10月7日（水）まで**に、学級担任に提出をお願い致します。

児童数配付

ほけんだより～みそら小のみんなへ～



# のびのび

みそら小学校　令和８年１０月１日

【今月の保健目標】

## 目を大切にしよう



10月10日は
目のあいごデー

## 目指せ！目の健康マスター

目の健康を守るには、毎日の生活が大切だよ。目にやさしい生活習慣をぜんぶ通ってゴールしよう！
ぜんぶ通れたとき、きみは「目の健康マスター」になっているはず！

ルール
- ぜんぶのマスを通ろう
- 一度通った道・マスは通れないよ

スタート！





まえがみが目にかからないようにする



本やタブレットを30分見たら5分休む



べんきょうは適度な明かりでする



たくさん寝る



外で遊ぶ



背すじをのばしてすわる



ゴール！

おめでとう！ これできみも「目の健康マスター」だ！
これからも目を大切にしてね

### 目にやさしい生活のポイント



- 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ょりがとれるよ
- 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

とじる

## 秋は服装で体温を調節！

秋は朝晩と日中の気温差が大きい時期。服装でしっかり体温を調節しましょう。

気温と服装の目安

| | |
|---|---|
| 25℃ | 半袖シャツ |
| 20℃ | 長袖シャツ |
| 15℃ | カーディガン |
| 10℃ | セーター |
| 5℃ | 薄手のコート |
| 0℃ | コート |
| | ダウンコート |

