



令和7年 10月号
和良比小学校保健室

がつ ほけんもくひょう
10月の保健目標

め たいせつ
目を大切にしよう

2学期が始まり1か月が経ちました。熱中症軽快アラートが出る回数も減り、外での活動も行いやすい気温になりました。1日の気温差が大きく、体調管理が難しい時期になりますが、十分な睡眠や朝食を取ることを心がけるように伝えていただきたいと思います。

10月10日は **目** の愛護デー **目** にやさしい生活を!

近年、子どもたちの視力低下が問題となっています。特に、電子機器を見る時間が増え、外で遊ぶ機会が減ってしまったなど、環境的要因による近視が増加しています。

ぜひこの機会に、お子さんと「目にやさしい生活」ができているか振り返ってみてください。

□デジタル疲労を予防する

「20-20-20ルール」

テレビやゲーム機、タブレットなどをずっと見続けていませんか？

「20分ごとに、20秒以上、20フィート（約6m）

先を見る」

窓の外を見るとさらに良いです。



□定期的に検診を受ける

見え方に変わりはありませんか？

黒板の字は見えにくくないか、メガネやコンタクトの度数はあっているか定期的に確認することが大切です。



□本や電子機器と目の距離は「30cm」離す

近づきすぎ、寝転んで見る、暗い部屋で見るなどは、目の筋肉に負担がかかり、とても疲れてしまいます。

正しい姿勢で、手のひら2つ分程度の距離を離すことを意識しましょう。



□前髪を短く切る

目にかかる前髪は、前が見えにくくなるだけでなく、眼球を傷つけてしまう恐れもあります。

短く切るか、ピンで留めるなどして、目にかからないようにしましょう。

目が痛い、目が乾くなど
不調があったら
目を労ってあげましょう



目がズキズキ痛い、充血している
目のまわりが熱っぽいときは
冷たいタオルで目を冷やしてあげましょう。



目がかわく、ショボショボする…
そんなときは、ぬらしたタオルをレンジでチン！
蒸したタオルで目を温めてあげましょう。

夏休みの歯みがきちょきんへのご協力ありがとうございました！



夏休みに今年も歯みがきちょきんを行いました。

習い事などで忙しくお昼の歯みがきが出来なかったという感想が多かったので、学校でお昼の歯みがきを習慣づけるよう指導していきたいと思います。

かんそう 感想 目標を毎日達成することができたので、次はきちんと朝も昼も毎日みがいていきたいと思う。

かんそう 感想 「むくひょう」を意識してみがいたら、きれいにみがけたから、夏休みが終わってもこの期間で意識したことを続けていきたい。

かんそう 感想 はじめは昼はあまりみがけなかったけどだんだん目ひょうを立ててみがけるようになったので、目ひょうを立ててよかったと思った。

曜日ごとにみがき方の目標を設定しました。感想の中には、目標に向かってただ歯みがきをするだけでなく、意識して歯をみがくことができたという内容がたくさんありました。

これからも歯の健康を大切できる子に育ててほしいです。

10月17日～23日は

「薬と健康の週間」です。

9月の感染症情報

本校で9月にあった感染症は以下の通りです。

- ・新型コロナウイルス
- ・水痘（水ぼうそう）
- ・流行性角結膜炎
- ・感染性胃腸炎
- ・溶連菌感染症

県内で流行しているインフルエンザはいまありませんでしたが、9月後半から感染症が増えてきています。体調不良時は無理をせず、休養することも大切です。

調整しやすい衣服の着用を

登校時には少し肌寒く感じるようになりましたが、日中はまだ気温が高くなっています。調整しやすい衣服の着用をお願いいたします。

お薬手帳を知っていますか？

副作用歴、アレルギー、過去にかかった病気などの情報も記入しておくことで



どんな薬をいつ、どこで処方してもらったかを記録する手帳（薬歴がわかる）

災害などの緊急時に備えて常に携帯するとさらに安心

医療機関を受診する際は必ず持参し、医師や薬剤師に提出する