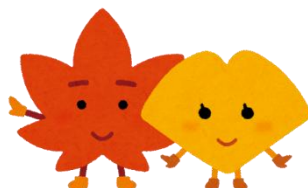


ほけんだより 10月



令和8年9月30日

吉岡小学校 保健室

9月は雨の日が多く、外で思い切り遊べない日が続きましたね。10月はみんなが楽しみにしている運動会があります。大きなけがをしないで練習に取り組み、みんなの力をせいっぱい出してほしいと思います。

また、この季節は気温の変化が大きくなり体調をくずしやすくなります。全国的にはインフルエンザも流行しています。朝ごはんをしっかり食べてくる、夜はしっかりねる、服そうを調節して、元気にすごせるようにしましょう！



め たいせつ 目を大切にしよう！

10月10日は
目の愛護デー



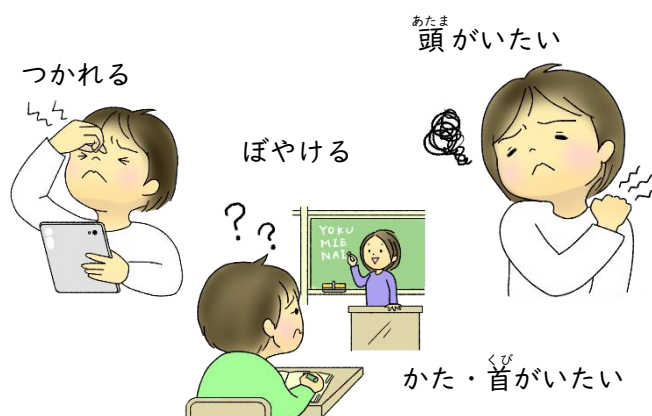
自分の目 休めていますか？

みなさんの目は、朝から夜まで大かつやく。

授業中に黒板を見たり、本を読んだり、タブレットを使ったり…、毎日たくさんの情報を受け取っています。

そんな目も使いすぎれば、つかれてしまい

目が悪くなったり、体調をくずしたりする原因になります。



目を休ませる時間をつくろう！

タブレットやスマホ、ゲームは
時間を決めて、長い時間使わない！

パソコン、タブレット、スマホ、

ゲームは時間を決めて、

長い時間使わないようにしましょう。

20分に1回は休けいをとるようにしましょう！



1日の中でたくさん遠くを見よう！

近くを見ているときは

とても目がつかれやすくなります。



時々遠くを見てみましょう。
外で遊ぶことも目を休める
ことにつながりますよ！

すいみんをしっかりとろう！

1日の中で目を使わない時間は

ねている時間だけです。

また、ねることで

1日のつかれをリセットできます。

毎日8時間以上

ねるようにしましょう！



「目がつかれているな…」と感じたら
温めてみよう！

目のまわりを温めることで
血の流れがよくなり
つかれをやわらげることが
できますよ！



保護者の方へ

近視は、白内障・緑内障・網膜剥離など、将来の目の病気を発症するリスクを高めるとわれています。そのため、子どものうちに近視の進行を予防すること、定期的に眼科通院をして目の健康を保つことがとても大切です。ぜひこの機会に、ご家庭でもスマートフォンやタブレット、ゲームの使い方についてお子様と振り返っていただけると幸いです。