

# 保健だよ 10月

令和7年10月1日  
見沼小学校 保健室

10月に入りましたが、まだまだ暑い日が続きます。運動会練習や運動会があるため、いつもより疲れがたまりやすい時期です。夜更かしをせず、しっかり寝て、からだを休めましょう。また、まだ暑い日が続いていきますので水分補給は忘れずにしましょう。

## 10月の保健行事

10月23日（木）歯科健診（1.3.5年、5組 8:40～ 吉田先生）

★必ず歯磨きをしてから登校してください。むし歯がなくても、「歯垢の付着」のため、疾病通知が出されることがあります。



## ★10月の保健目標★

### 目を大切にしよう

10月10日は、横にすると10となるので「目の日」です。私たちの目は、目の中にある筋肉の働きによって、近くのものも遠くのものもしっかりと見ることができます。しかし、長時間近くのものを見続けると、目が疲れやすくなったり、視力低下にもつながります。そのため、タブレットやスマートフォンなどを見たり、読書をしたりするときには、こまめに「目の休けい」をとる必要があります。

**近くを見ているときと遠くを見ているときの目の様子**

**近くを見ているとき**

毛様体筋（目の中にある筋肉）がきん張して力が入っている状態なので、近くを長時間見続けると、目がつかれ、視力の低下にもつながることがあります。

**遠くを見ているとき**

毛様体筋がゆるんでリラックスしているので、目がつかれません。

# 目<sup>め</sup>の健康<sup>けんこう</sup>のために心<sup>こころ</sup>がけたいこと



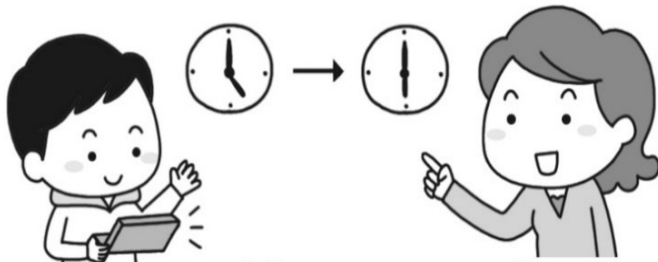
目<sup>め</sup>からのきよりに注意<sup>ちゅうい</sup>!



●つくえ・本<sup>ほん</sup>・テレビなどに目<sup>め</sup>を近づけすぎない



●まえがみは目<sup>め</sup>にかからないようにする



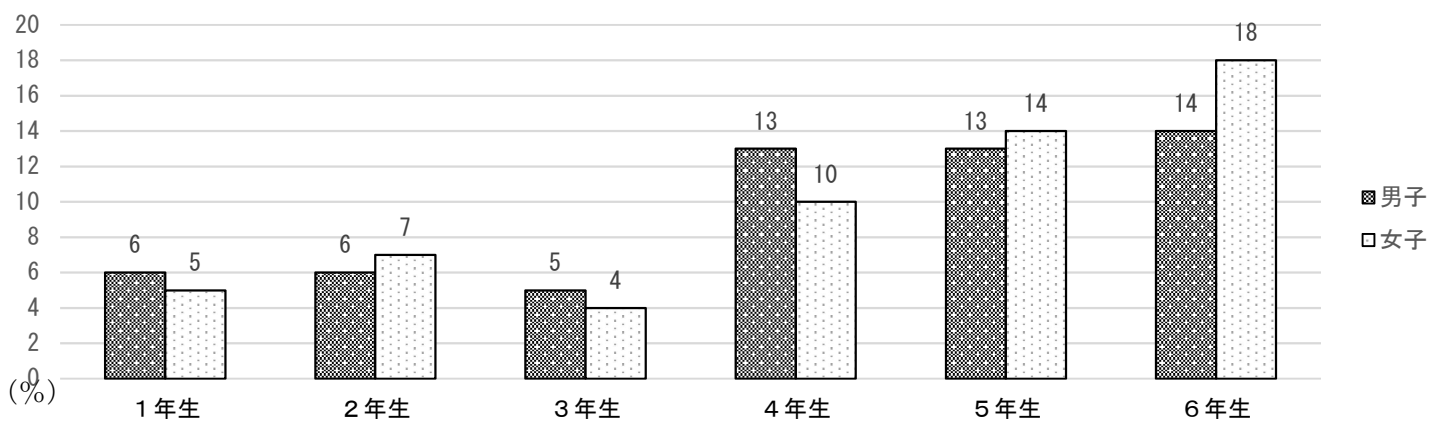
●テレビやゲームは時間<sup>じかん</sup>をきめて、それを守る



●ときどき遠く<sup>とお</sup>をみるなどして、目<sup>め</sup>を休ませる

みめましよう 見<sup>み</sup>沼<sup>ぬま</sup>小<sup>しょう</sup> 視<sup>し</sup>力<sup>りき</sup>B以下<sup>いげ</sup> (0.9以下<sup>いげ</sup>) の割合<sup>わりあい</sup>

(%)



このグラフは、4月の視<sup>し</sup>力<sup>りき</sup>検<sup>けん</sup>査<sup>さ</sup>で、視<sup>し</sup>力<sup>りき</sup>がB・C・Dだった人<sup>ひと</sup>の割<sup>わり</sup>合<sup>あい</sup>(%)です。学<sup>がく</sup>年<sup>ねん</sup>が上<sup>あ</sup>がること<sup>こと</sup>に、B、C、Dの割<sup>わり</sup>合<sup>あい</sup>が増<sup>ふ</sup>えています。眼<sup>めがね</sup>鏡<sup>しやう</sup>を使用<sup>し</sup>している人<sup>ひと</sup>も定<sup>てい</sup>期<sup>きてき</sup>的<sup>てき</sup>に眼<sup>がん</sup>科<sup>か</sup>に受<sup>じゆ</sup>診<sup>しん</sup>し、眼<sup>めがね</sup>鏡<sup>しふん</sup>が自<sup>じ</sup>分<sup>ぶん</sup>の目<sup>め</sup>にしっか<sup>り</sup>り合<sup>あ</sup>っているか確<sup>かく</sup>認<sup>にん</sup>してもらいましょう。

みなさん<sup>め</sup>の目<sup>め</sup>は、ま<sup>せい</sup>だ成<sup>せい</sup>長<sup>ちやう</sup>している途<sup>き</sup>中<sup>ちゆう</sup>です。ふ<sup>せいかつ</sup>だ<sup>き</sup>ん<sup>き</sup>の生<sup>せい</sup>活<sup>かつ</sup>に気<sup>き</sup>をつ<sup>め</sup>けて、目<sup>め</sup>を悪<sup>わる</sup>くしないようにしま<sup>し</sup>よう。また、健<sup>けん</sup>康<sup>かう</sup>診<sup>しん</sup>断<sup>だん</sup>後<sup>ご</sup>、ま<sup>がん</sup>だ眼<sup>がん</sup>科<sup>か</sup>を受<sup>じゆ</sup>診<sup>しん</sup>してい<sup>ひと</sup>ない人<sup>ひと</sup>は受<sup>じゆ</sup>診<sup>しん</sup>しま<sup>し</sup>よう。