



鏡原小学校 保健室

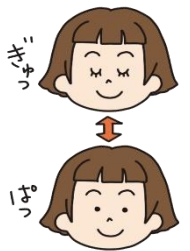
令和7年10月7日(火)

運動会、頑張りました!みなさんが一生懸命頑張っている姿、とってもかっこよかったです。笑顔で運動会を終えられたことに安心しました。最近、朝・夕と涼しく感じるようになってきましたね。季節の変わり目は体調をくずしやすいです。ぐっすり眠って、おいしい物をいっぱい食べて、10月も元気に過ごしましょう!

10月10日 目の愛護デー



10月10日は「目の愛護デー」です。大切な目を守るために、わたしたちの体にはさまざまな仕組みがそなわっています。その1つが、「まばたき」です。まばたきには2つの役割があります。1つ目は、目の表面についたごみをぬぐい取る働きです。2つ目は、目の表面が乾かないように、水分(なみだ)でぬらす働きです。わたしたちは、自然にまばたきをしていますが、ゲームや動画の画面



を集中的に見ていると、まばたきの回数が少なくなることがわかっています。

ゲームをしたり、動画を見たりするときは、長時間、画面を見続けないことや、ときどき休めて目を休めることが大切です。

テレビやスマホ、目によくない見方

近づきすぎ



目の筋肉に負担がかかり目が疲れる

寝転んで見る



目の高さが揃わず、ピントをあわせにくい

暗い部屋で見る



目の筋肉が過剰に働くため目が疲れる

長い時間見続ける



1時間くらい見たら10分くらいは休憩を

目に良い食べ物を食べていますか?

目に良い栄養があるのを知っていますか。食欲の秋に、目に良い栄養が豊富な食べ物を積極的に食べてみてください。

ビタミンA

目の表面を覆う膜などを健康に保ちます。



ビタミンB1

目の疲れをやわらげます。



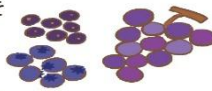
ビタミンB2

目の細胞の成長や回復を助けます。



アントシアニン

目の表面の膜を保護したり、目の疲れをとったりします。



ルテイン

目の病気の症状改善や予防につながることもあります。



(今 月 の 保 健 目 標)

目 を 大 切 に し ょ う

こくばん もじ み 黒板の文字、見えていますか？

みなさん、黒板の文字はきちんと見えていますか？見えにくいと、「授業が分からない・・・。」と困ってしまいます。

- ☐ 黒板の文字が見えにくい
- ☐ 物（テレビなど）に近づいて見る
- ☐ 遠くを見るとき目を細める

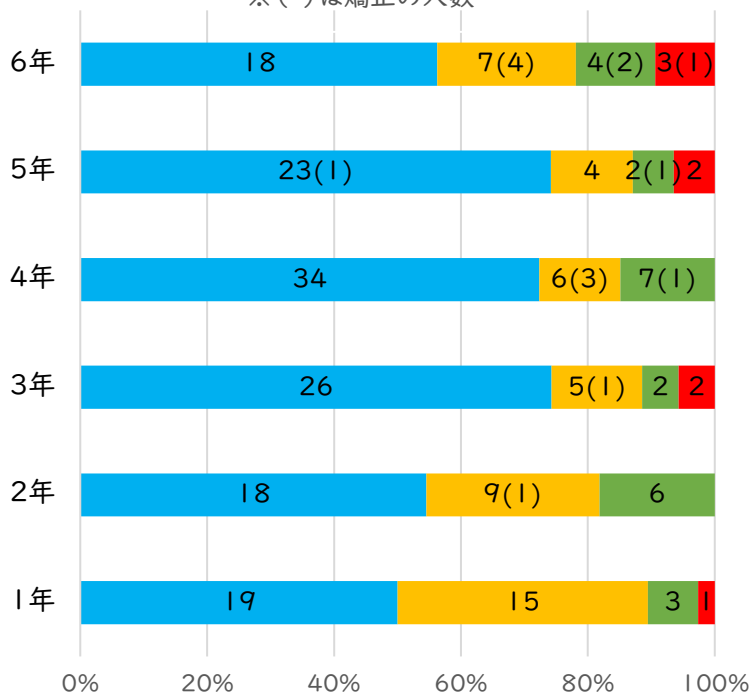


こんな症状がある場合は、視力が悪くなっているかもしれません。気になる人は、お家の人や保健室に相談してください。また、眼科へ受診して検診を受けることも大切です。

視力検査結果

- A (1.0以上)
- B (0.9~0.7)
- C (0.6~0.3)
- D (0.2以下)

※()は矯正の人数



視力検査の結果

健康診断

A B C D って、どんな意味？

A	1.0 以上	学校の生活をするのに、十分な視力です
B	0.7~0.9	学校の生活で、たまに困ることがあります
C	0.3~0.6	教室の後ろから黒板の文字が見えにくいことがあります
D	0.2 以下	教室の前列でも黒板の文字が見えにくい視力です

B C D の人は… 病院を受診して、メガネが必要な使いましょう



4月の健康診断で行った視力検査の結果です。健康診断の結果から視力B以下の児童で、まだ医療機関を受診していない児童には受診のお知らせを再配布します。早めに受診しましょう。

すでに、受診が終わった人は「受診報告書」を提出してください。

保護者の皆様

視力低下は日常生活に影響を与えるため、まだ受診されていない場合は、早めの受診をお勧めします。お忙しいと思いますが、ご協力よろしくお願いします。

(今 月 の 保 健 目 標)

目 を 大 切 に し ょ う



すす きん し
進む近視をなんとかしよう



だい さく せん
～3つの大作戦～

さく せん 1 が めん め センチ い じょうはな
作戦1 画面と目は30cm以上離そう！



に ほんが ん か い かい
日本眼科医会HP
こ じ ょ の め



- が めん センチ い じょうはな
画面までは30cm以上離そう
- せ す じ ひ じ ち ょ っ か く
背筋をまっすぐに、肘は直角に
- が めん め せん す い ち ょ く お
画面は視線と垂直になるように置こう
- う っ こ ぼ う し つ か
映り込み防止フィルターを使うともっといいよ

すす きん し と
進む近視を止めたいペ！
目と画面、30cmしっかり離そう！



日曜医公式マスコットキャラクター

さく せん 2 ふん かい び ょ う い じ ょ う と お み め や す
作戦2 30分に1回は、20秒以上遠くを見て目を休めよう！

め め べ ん
©2024日本眼科医会



- ふん が めん み かな ら き ょ う け い
30分画面を見たら、必ず休憩
- き ょ う け い び ょ う い じ ょ う と お み
休憩は20秒以上、遠くを見よう
- ま ど そ と き ょ う し つ は ん た い が わ み
窓の外や教室の反対側を見るのがおすすめだよ
- い し きて き
まばたきを意識的にしてみよう

と お み きん し ふ せ
遠くを見ると近視を防げるよ！
20秒だけでもOK！



さく せん 3 そ と に ち じ か ん か つ っ ぐ きん し
作戦3 外で1日2時間活動して近視のすすみをおさえよう！



- に ち じ か ん そ と す
1日2時間は外で過ごそう
- そ と あ そ きん し ふ せ こ う か
外遊びは近視を防ぐ効果があるよ
- ぼ う し ひ や ど し が い せん た い さ く わ す
帽子や日焼け止めで紫外線対策も忘れずに
- す い ぶん ほ き ょ う
水分補給もしっかりしよう

そ と あ そ きん し よ ぼ う
外遊びで近視予防！
ひ か げ で も い い の よ ！



10月は「目の愛護デー」の他にも、健康に関する〇〇の日がいくつかあります。健康に関する日をきっかけに、自分自身の健康についても考えてみましょう。



ホネの「ホ」は、「十」と「八」に分かれることから、10月8日になりました。
 「骨と関節の運動器官の健康が、体の健康の維持にいかに関係しているかを知って、日常生活で注意して欲しい。」という願いがあります。
 丈夫な骨をつくるためには、カルシウムをとることが効果的であるとされています。カルシウムを多く含む牛乳やチーズ、ひじき、ごまなどを積極的に食べるようにしてみましょう。

ほね やくわり 骨の役割について知ろう



からだ ささ
体を支える



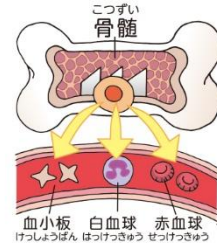
そうき まも
臓器を守る



カルシウムを
たくわえる



からだ うご
体を動かす



けつえき つく
血液を作る



すみ ずみ
隅々まで洗って
きれいな手

いし
意識して
あら
洗ってみよう!

風邪が流行り始める時期になりました。手洗いを頑張ってくれている人も多いと思いますが、隅々までできていますか？ 実は洗い残しが多い場所があるんです。



じつは
とっても大切!

てあら
手洗いのときに気をつけたいポイント

その1
最初に水道の水で手をぬらし、石けんをよく泡だてよう!

その2
すみずみまで洗ったら、水道の水で石けんやよごれをしっかりと洗いながそう!

その3
最後にきれいなタオルなどで水分をよくふきとろう!

(今 月 の 保 健 目 標)

目 を 大 切 に し ょ う