

ほけんだより 10月号

令和7年10月1日
宮西小学校 保健室

秋が深まってくると、朝晩と日中の寒暖差が大きくなります。気温さに体が慣れず体調を崩しやすく、感染症も流行りだす時期です。上着など服装で調整しながら、毎日を元気に過ごしましょう。

遠くが見えにくくなることを「近視」といいます。近視になるのは生活習慣が関わっていることも多く、近くばかり見ていると、近視になりやすいといわれています。でも、勉強をしたり、ゲームをしたり、みんなの生活には近くを見る時間がたくさんあります。目に優しい生活をしたり、下のような目のストレッチをしたりして、目を大切にしましょう。

10月10日は 目の愛護デー

読書や勉強で目が疲れたら
目のストレッチをしよう！

- ① 左右交互にウインク……………10～20回
- ② 両目をぎゅっと閉じてパッと開く……………3回
- ③ 右眉を見る→左眉を見る……………各3秒
- ④ 右頬を見る→左頬を見る……………各3秒
- ⑤ 右耳を見る→左耳を見る……………各3秒
- ⑥ ゆっくりと眼球を回す……………右回り→左回り
各2～3周
- ⑦ 寄り目にして5秒キープ。戻してリラックス

スマホ老眼 に注意！

スマホを見た後
遠くを見るとぼやける

夕方になると
スマホの画面がぼやける

目が充血する

目が乾く

一時間に一回は休憩したり、遠くの景色を
見たりすると症状の軽減や予防になります。

スマホやタブレットは便利ですが、
使いすぎに注意しましょう。

このような症状が出たら注意が必要です

10月15日は 世界手洗いの日

隅々まで洗って
きれいな手

意識して
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。

