



H2.10.1 大府市立神田小学校

こんげつ ほけんもくひょう
今月の保健目標

め たいせつ
「目を大切にしよう」

す ぎせつ ありき べんきよう うんどう
過ぎしやすい季節になりました。秋は、勉強するにも運動するにもい
きせつ
い季節です。あなたは、どんな秋にしたいですか？しかし、朝と夕方が少し
ひ たいちよう がっこう き ふく おんど
冷えるため、体調をくずしやすいです。学校に着てくる服は、温度にあわ
せて調節しやすいものにするといいですね。

あき ふゆ ふゆ そな からだ
秋が終わると冬がやってきます。冬に備えて体をきたえておきましょう。

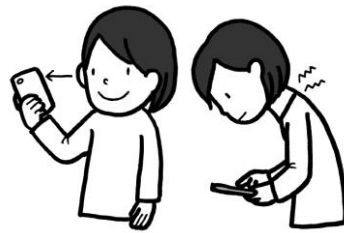


みなお スマホ・ゲームとの付き合い方を見直そう！

そと はい じょうほう わり め い め だいじ なが じかん
外から入る情報の8割は「目」からと言われています。目、大事ですね。しかし、つい長い時間、
ゲームや動画を見たりはしている人はいませんか？目への負担が大きく、知らないうちに視力が
どうが ひと め ふたん おお し
下がったり、ドライアイやスマホ首になるなど、目や首などを痛めてしまうことがあります。大
き くび め くび いた
切な「目」と「姿勢」を守るため、ルールを決めて使いましょう。

いちにち りよう じかん
一日の利用時間
き
を決めておく。
ね じかんまえ
寝る2時間前か
つか
ら使わない。

なが あいだ あそ じかん
長い間遊ば
ない（1時間
→10～15
ふんきゆうけい
分休憩）



め がめん
目と画面との
きより
距離は30セ
ンチあけまし
よう。

ね
「寝ながら
つか
使う」「ねこ
ぜ」はさけま
しょう。

がつ か め あい こ
10月10日は目の愛護デー

め やさ せい かつ
目に優しい生活を！



メガネ、コンタクトは
じぶん どの
自分の度にあったものに



ゲームやスマホの
み ちゆうい
見すぎに注意



たまには遠くの景色を
なが 眺めてリラックス



目が疲れたときは
む ちゆう
蒸しタオルなどで温める



なみだ のやくわり

知ってた？



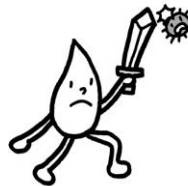
め はい
目に入った
あら なが
ゴミを洗い流す



えいよう さん そ
栄養や酸素を
はに 運ぶ



め
目をうるおして
かんそう
乾燥をふせぐ



さいきん
細菌を
やっつける

め なみだ い わた
目に涙を行き渡らせ
る役目をしているの
が、まばたきです。ゲー
ムやパソコンに夢中
になるとまばたきの
む ちゆう
回数が減ってしまうの
かいすう へ
で注意しましょう。

おうちの人と読みましょう

目も休けいが 大切です

テレビゲームや携帯型ゲームで遊んだ後に「目が痛い…」「目が疲れた気がする」といった経験をしたことはありませんか？ゲームをするときは、光ったり動いたりするものに集中して目を動かしているの、目に負担がかかっています。また、気づかないうちにまばたきも減っていて、さらに目に負担をかけます。ゲームは長時間続けず、こまめに休けいして目を休ませるようにしましょう。

寝る前は ひかえめに

スマートフォンやパソコンの画面からは、ブルーライトと呼ばれる光が出ています。太陽からの光にもふくまれ、朝浴びると体内時計がリセットし、脳やからだが活性化します。しかし、夜にブルーライトが目から入ると、「今は昼間だ」と脳が勘違いをして、内臓や神経に昼間用の信号を送り続けます。つまり、眠ったり休んだりする準備ができないのです。そのため、寝る2時間前くらいから使用をひかえるようにしましょう。

10月15日は「世界手洗いの日」です。

世界では、5才の誕生日を迎えずに命をおとしてしまう子供達が年間590万人います。石けんを使って正しく手を洗えば、そのうち、100万人の子供の命を守ることができるそうです。手洗いは、かぜやインフルエンザ、新型コロナウイルス、食中毒、感染症など、病気の予防にとっても有効です。毎日を元気に過ごすためには欠かせないものです。みなさんもしっかり手洗いをしましょう。

10月15日 世界手洗いの日



- ☆☆☆ 正しい手洗い 6か条 ☆☆☆
- ★つめは短く切ること
 - ★せっけんをよく泡立てること
 - ★泡をきれいに流すこと
 - ★20秒以上かけて洗うこと
 - ★つめの間、手首を洗うこと
 - ★きれいなハンカチで手をふくこと

【おうちの方へ】



○スクールカウンセラーの相談日について

10月の相談日は6日（火）9：30～12：30、20日（火）13：00～16：00、です。しかし、全部予約済みでキャンセル待ちです。11月は10日（火）13：00～16：00、24日（火）9：30～12：30です。希望される方は、神田小学校（46-5154）養護教諭（谷澤）までご連絡ください。

○健康診断について

9月に歯科健診を終え、本年度の健康診断が終わりました。結果はどうでしたか。歯科健診の結果「要受診」「要指導」の人には受診をお勧めします。なお、未処置のう歯があった人は、早急に治療するようお願いします。健康手帳は11月の体重・視力検査後に健康診断の結果を貼りお返しします。