



本郷小学校
保健室
令和7年10月1日
No.7

あき ぶん 秋が深まってくると、あさばん にちゅう かんだんさ おお 朝晩と日中の寒暖差が大きくなります。きおんさ からだ な 気温差に体が慣れず、たいちょう くず 体調を崩しやすいです。うわぎ ふくそう ちょうせい まいにち げんき す 上着など服装で調整しながら、毎日を元気に過ごしたいですね。

10月の保健目標 目を大切にしよう

10月10日は
目の愛護デー



みなさんは目に優しい生活ができていますか？目から入ってくる情報はとても多く、私たちの目は毎日働き続けています。そのため、気をつけないと視力が落ちたり目の病気ににかかってしまったりすることがあります。日頃から、目に優しい行動を心がけていきたいですね。

目に優しい行動



- ・休憩をする
- ・目を温める
- ・部屋を明るくする
- ・スマホは目から離して使う

近視予防、進行予防のために



- ・画面と目を30cm以上はなす
- ・30分に1回は20秒以上遠くを見て目を休める
- ・外で1日2時間活動する

症状から知る目の病気

こんな症状、ありませんか？

目が赤くなる、かゆい
→ 結膜炎 かも…



結膜とは白目のことです。白目が赤くなり、まぶたが腫れたりまぶたの裏側が赤くなったりします。細菌やアレルギーなど、原因はさまざまです。

蚊や糸のようなものが見える
→ 飛蚊症 かも…



明るい空を見た時に黒い虫や糸状のごみのようなものが視界を浮いているように見えることがあるかもしれません。これは目の中の硝子体というところにある濁りがそのように見えるもので、あまり心配のないことがほとんどです。

片目の位置が内側（外側）にずれる → 斜視 かも…

通常、両目の視線は同じ方向にそろっています。片目だけが違う方向を向いている時は「斜視」といい、見え方に支障が出るなど見た目だけではない問題が起こることがあります。最近はスマホの使い過ぎで斜視になってしまう「スマホ斜視」も問題になっています。



～気になることがあったら、放置せずに眼科へ行って診てもらいましょう。～

裏面もご覧ください。

スポーツの秋! スポーツと視力の話

👁️ スポーツ選手に求められる **深視力** って? 🧐



「しんしりょく深視力」という言葉を聞いたことはありますか? 両目で物体を見たときに、左右の目の見え方の微妙なズレを脳で処理し、立体感や遠近感を認識する能力です。スポーツ選手に求められる見る力「スポーツビジョン」にも数えられています。深視力が優れていると、自分とボールとの距離感や、味方や相手の位置関係などを瞬時に把握でき、精度の高いプレーにつながります。心・技・体だけでなく、「目」も鍛えてみませんか。

やってみよう!

深視力トレーニング

- ① 腕を伸ばして目の高さに人差し指を置く。
- ② その指を鼻方向に徐々に近づけ、注視し続ける。
- ③ ①②を数分間繰り返す。



10月17日から23日は 薬と健康の週間

薬を正しく使う大切さを広めようと啓発活動が行われています。体や心の調子がよくないとき、薬の力をかりることがあるかもしれません。正しい使い方を確認しておきましょう。



薬をあげない
もらわない



用法、用量を守る



ジュースやお茶、牛乳
で飲むのはNG



錠剤を割ったり
カプセルを開けたりしない

小学生のうちは、正しい薬の使い方・飲み方ができるようご家庭でサポートをお願いいたします。

二計測を行っています

今年度2回目の二計測が始まっています。自分の体の成長を楽しみにしている子どもたちも多くいます。計測後、ご家庭に測定結果を記録した用紙を持ち帰ります。お子さんと一緒に成長をご確認ください。

それぞれのお子さんのペースでの成長を大切にしたいと思います



10/28 心臓検診(1年生)

1年生は10月28日に心臓検診があります。先週、事前調査をお配りしました。10月1日までに学校へ提出をお願いいたします。

当日の服装や注意点については、後ほど配信するほけんだよりをご覧ください。



9月後半は、マイコプラズマ肺炎での欠席がみられた学年がありました。お子さんの体調管理にご協力をお願いいたします。