



# ほけんだより

蓮田市立黒浜小学校 保健室 令和7年

今年の夏はとにかく暑い日が多かったですが、少しずつ秋の気配を感じるようになりました。この時期は、朝と夜の気温差も大きく、体調を崩しやすいです。こまめに汗をふいたり上着をぬいだり着たりして、調節しながら過ごしましょう。

また、県内でもインフルエンザやコロナなどの感染症が流行しています。基本的な生活習慣と感染症予防に努め、元気に過ごしていきましょう。



## 10月15日は、世界手洗いの日です。

手洗いは、みんなでできるせいけつのとりくみ。世界のみんながいっしょになって、手を洗う、ということを通して、手をつなぐ。ひとつになる。手を洗って、手をたたいて、楽しく、笑いながら、そのつながりを世界に広げていきましょう。みんなで手洗いをして元気に健康に！！

## 自分の手洗いをチェックしましょう

### いつ手洗いた？ れをつけよう

- \* 外から帰ってきたとき
- \* トイレの後
- \* ごはんの前
- \* ペットなどをさわった後

### どこを洗った？ れをつけよう

- \* 手のひら
- \* 手の甲
- \* 指の間
- \* つめの先
- \* 親指のまわり
- \* 手首



## チェックしよう

- ☐ せっけんを使って洗った
- ☐ 洗った後はせいけつなハンカチやタオルでふいた
- ☐ 洗っている間、水道の水は止めていた

丸やチェックがたくさんついた人ほど正しい手洗いができています。もし丸がつかなかったところがあったら、次に手洗いをするときに意識してみましょう。



## 今月の保健目標：目を大切にしよう



## 10月10日は「目の愛護デー」

スマホ、タブレット、ゲーム、テレビ…集中していると、ついつい目を休めるのを忘れがち。みなさんの目は、発達している時期です。画面ばかりを見ていると、遠くが見えづらくなる「近視」になりやすいです。目にやさしい生活をして、大切な目を守っていきましょう。

## 目にやさしい生活のポイント

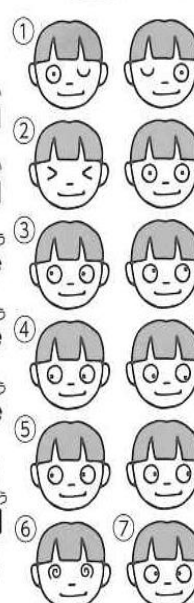
- できるだけ外でたくさんあそびましょう。
- テレビ・ゲーム・パソコン・タブレットやスマホなどは、おうちの人と使う時間を決めるようにしましょう。目のために30分に1回は休憩をとり、しばらく遠くの景色をながめましょう。
- 部屋を明るくして、姿勢にも気をつけましょう。
- 目の健康にはごはんも大切です。バランスよく食べて目に必要な栄養をとりましょう。
- しっかり寝るのも重要です。目を休める時間をたっぷりつくりましょう。



## やってみよう のストレッチ

スマホや本など近くを長時間見ていると、目の筋肉が緊張して凝り固まってしまう。こまめに目のストレッチをして、筋肉をほぐしましょう。

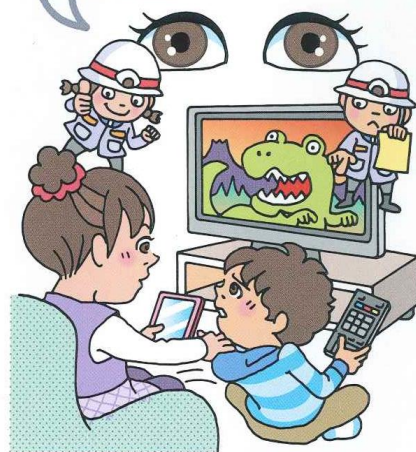
- ① 左右交互にウインク……………10～20回
- ② 両目をぎゅっと閉じてパッと開く……………3回
- ③ 右眉を見る→左眉を見る……………各3秒
- ④ 右頬を見る→左頬を見る……………各3秒
- ⑤ 右耳を見る→左耳を見る……………各3秒
- ⑥ ゆっくりと眼球を回す……………右回り→左回り 各2～3周
- ⑦ 寄り目にして5秒キープ。戻してリラックス



Point  
肩の力を抜き、ゆっくり呼吸しながら行いましょう。

のりこちゃんの目は、  
元気な目！

スマホやパソコン、テレビを見ると、近くを見ているよ。近くをずっと見てみると、ピントを合わせにくくなるよ。スマホの画面や本からは30cm、パソコンは50cm、テレビは2m以上離れよう。



助けを  
呼んでいるのは

誰の目？

目の救急隊に  
「疲れた。助けて！」と  
SOSがあったよ。  
呼んだのは誰の目かな？



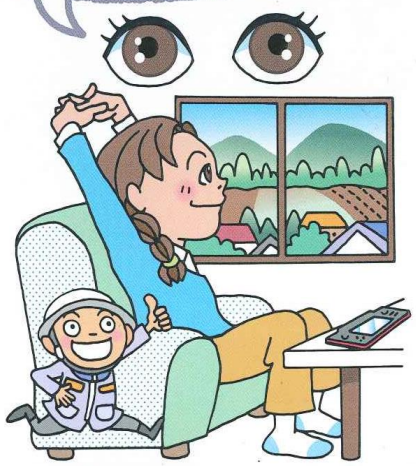
てつおくんの目は、  
元気な目！

背筋を伸ばしておなかに力が入った良い姿勢だと、自然と画面や本から目が離れて、ちょうどいい距離になるよ。背中が丸くなっていたり、寝転んだりすると、目との距離が近くなって、目が疲れてしまうよ。



りさちゃんの目は、  
元気な目！

ゲームなどで画面を見るときは、30分に1回は休憩をしないと目が疲れてしまうよ。首や肩を回したり、目を動かしたり、遠くの景色や草花の緑を見たりすると、目の休憩になるよ。



さとしくんの目が、  
呼んでいたよ！

寝不足だと、目の疲れが取れないよ。毎日たっぷり寝て目を休めよう。部屋を暗くして寝るのがオススメ。

