



鴻巣市立松原小学校
保健室
令和7年10月10日
第6号

10月になり、朝と夜は涼しく感じるようになってきました。秋が深まってくると、朝寒・夜寒といって朝晩と昼間の寒暖差が大きくなります。気温差が体慣れずに体調をくずしやすく、感染症も流行り始める時期です。2学期は運動会や音楽会など、みなさんが楽しみにしている行事がたくさんあります。上着など服装で調整しながら、毎日を元気に過ごせるようにしましょう。



目を大切にしていますか？

遠くが見えにくくなる「近視」は、遺伝だけでなく、生活習慣が関わってくるそうです。近くばかり見ていると、近視になりやすいと言われていますが、勉強したり、ゲームをしたり、みなさんの生活には近くを見る時間がたくさんあります。目に優しいのはどんな生活か、クイズに挑戦して自分の生活を見直してみよう！

Q1

前髪が長い方がよい。
○×どっち？



Q3

下から目によい生活習慣を全て選んでね

- ① 1日2時間くらい外で遊ぶ時間を作る
- ② きそく正しい生活を心がける
- ③ バランスのとれた食事をする
- ④ ときどき遠くの景色を見る



Q2

ゲームをするときの部屋の明るさはどれくらいがよい？

- ① 真っ暗
- ② まぶしいほど明るい
- ③ ちょうどよい明るさ



クイズのこたえ

Q1

前髪が長いと目に入って、きずをつけてしまうかも。前髪は目にかからない長さにしなよう。

こたえは…×

Q2

部屋が明るくても暗すぎても視力が低下する原因になります。

こたえは…③

Q3

目に優しい生活=きそく正しい生活 と覚えておきましょう。

こたえは…ぜんぶ

なんもん
何問わかりましたか？
目によいことはどれもすぐ
にできるものばかり。
じっさい
実際にやってみましょう！



保護者のみなさまへ

「ST チャレンジ」【スクリーンタイムについて考える取組】について

児童に行ったアンケート結果から、長時間のスクリーンタイムを見直すための取組として、10月6日(月)～10月12日(日)までを取組期間として、チェックカードを使用した「ST チャレンジ」を行っています。ご家庭で、お子さんと一緒に取り組んでいただけたらと思います。

日本眼科医会から出されている、子どもの目の健康についての資料です。日本眼科医会のHPからも見ることができます。もう一度目を大切にする生活のしかたを確認してみましょう！

涙には3種類あるって知ってた？

なぜ私たちは涙を流すのでしょうか。涙には、実は、3つの種類と大切な役割があるんです。

目をうるおす涙
目は乾燥すると傷つきやすくなってしまいます。そのため、涙が常に目を覆ってうるおし、ばい菌から目を守ったり、目に酸素や栄養を運んだりして健康に保ってくれています。

刺激から守る涙
玉ねぎを切ったり、目にゴミが入ったりするときに流れる涙は、外から受けた刺激をすばやく洗い流して、目を守ってくれています。

感情の涙
泣いてスッキリしたことはありませんか。悲しいときやうれしいときに流れる涙は、私たちのストレスを減らしてくれてくれると考えられています。

涙は、体と心を守るための大切なたらきを持っているのです。泣くことは、悪いことではないのです。

進む近視をなんとかしよう ～3つの大作戦～

作戦1 画面と目は30cm以上離そう！

- 画面までは30cm以上離そう
- 背筋をまっすぐに、肘は直角に
- 画面は目線と垂直になるように置こう
- 映り込み防止フィルターを使うともっといいよ

進む近視を止めたべ！
目と画面、30cmしっかり離そう！

作戦2 30分に1回は、20秒以上遠くを見て目を休めよう！

- 30分画面を見たら、必ず休憩
- 休憩は20秒以上、遠くを見よう
- 窓の外や教室の反対側を見るのがおすすめだよ
- まばたきを意識的にしてみよう

遠くを見ると近視を防げるよ！
20秒だけでもOK！

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！

- 1日2時間は外で過ごそう
- 外遊びは近視を防ぐ効果があるよ
- 帽子や日焼け止めで紫外線対策も忘れずに
- 水分補給もしっかりしよう

外遊びで近視予防！
日かげでもいいのよ！

日本眼科医会



いつ手洗いた？

- * 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？

- * 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
- 洗った後はせいか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。

