



保護者の方といっしょに読みましょう！

保健だより

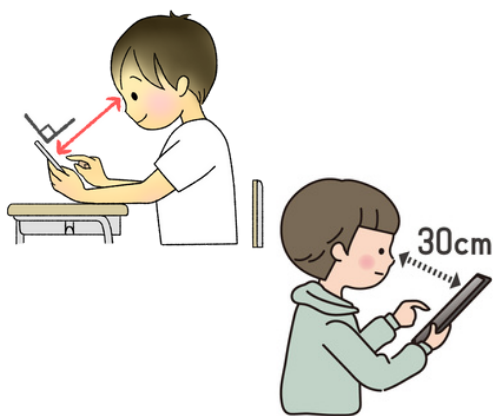
令和7年度
10月号
邑久小学校

10月の保健目標
目を大切に
しよう！

過ごしやすい季節になってきました。しかし、季節の変わり目といわれる今くらいに体調を崩してしまう人が増えます。がんばって疲れた体と心をうまくリフレッシュし、体調を整えるようにしましょう。

10月10日は目の愛護デー

目を守るために自分で出来ることは？



目と画面の位置は30cm離そう



30分画面を見たら
1回は20秒以上遠くを見よう



外で体を動かそう

メディア（テレビ・ゲーム・スマートフォンなど）を使う時は...

少なからストレス発散にもなり楽しいメディアですが、長時間やりすぎると、目や体が疲れてしまい、健康や生活に影響があります。例えば、目が悪くなったり、姿勢が悪くなったり、ゲームがやめられなくなったり、画面から出る光によってねむれなくなったりするため、すいみん不足になります。また、勉強や運動をしなくなり、家族の人との会話が少なくなることもあります。

- メディアを使うときは、おうちの人と話をし、使うときのルールを決めましょう
- メディアを使うときは、1日の使用時間を決めておくようにしましょう
- 30分に1回は休けいするようにしましょう
- ねる前にゲームはしないようにしましょう





目のクイズに挑戦しよう！



Q1 1分間のまばたきの回数、子どもと大人ではどちらが多い？

①ちがいはない ②子どものほうが多い ③大人のほうが多い

Q2 なみだは1日に何滴分出ているでしょう？

①10滴 ②50滴 ③100滴

～答え～

Q1 の答え

人によって違いはありますが、平均は1分間に約20回で大人のほうが多いです。ゲームや動画を見ることに夢中になると、まばたきの回数が少なくなり、ドライアイになりやすくなるので、意識してまばたきをしましょう。

Q3 の答え ②

目が健康であるためには、なみだが欠かせません。なみだは目の乾燥を防いだり、目に酸素や栄養を送ったりしています。泣いた日には、もっとたくさんのなみだが出ます。



正しい手洗いで感染症を予防しよう！



さまざまな感染症を予防するための基本的な対策は、手洗いです。手を洗う時には、石けんを使い、ていねいに行うことが大切です。正しい手洗いを身につけていきましょう。



- ・給食の前後
- ・トイレの後
- ・咳やくしゃみをした後
- ・外から帰ったら
- ・掃除の後

しっかり手を洗おう！

