

令和 8 年 10 月 5 日

板橋区立志村第六小学校

校長 渡邊 民雄



おうちの人と読みましょう

ほけんだより 10月

がつ
10月の

ほけんもくひょう
保健目標

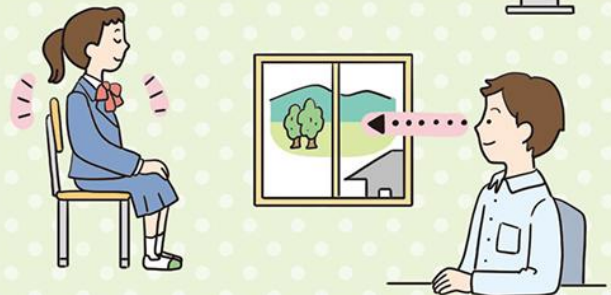
め たいせつ
目を大切にしよう

め せいかつ 目にやさしい生活をしよう

10月10日は「目の愛護デー」です。10月10日の「1010」を横にたおすと眉と目に見えることから、この日を「目の愛護デー」とされています。みなさんも、目の健康や大切さについて改めて考え、自分の目を守るためにできることは何か考えてみましょう。

つぎ こうもく
次の項目ができているか、チェックしてみてください。

- ☐ 長時間、テレビやパソコン、スマホ画面を見ない
- ☐ とくとき目を休ませる（目をつぶる・まばたきをする）
- ☐ 正しい姿勢で勉強する
- ☐ 前髪が目にかからないようにする
- ☐ 栄養バランスのよい食事をする
- ☐ 夜、寝る前にスマホは使わない
- ☐ たまには、遠くを眺める



スマホやタブレットなどのデジタル機器を長い時間使い続けると、まばたきの回数が減って、目が乾燥しやすくなります。また、近くを見続けることで、目のピントを合わせるはたらきにも負担がかかります。

そのため、目が疲れたり、頭が痛くなったりするなど、体に不調が起きることがあります。目が疲れている状態を「疲れ目」といい、休んでもなかなか症状がよくなる状態を「眼精疲労」といいます。



デジタル機器を使用するときは、30分に1回は20秒以上遠くを見たり、目と画面との距離を30cm以上離したりして、目を休ませましょう。

なみだのはたらき

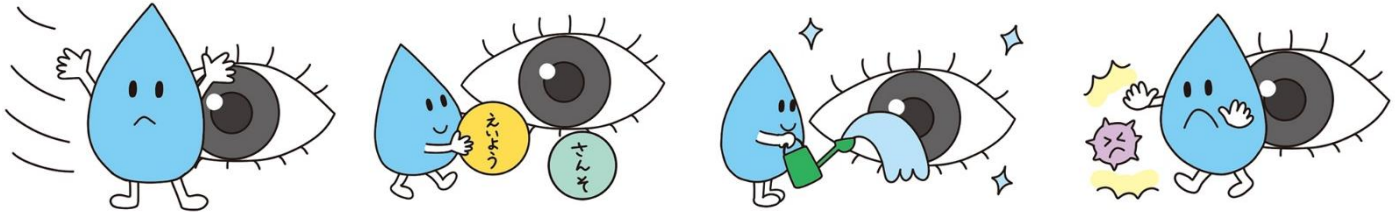
なみだには、目を守るために、さまざまなはたらきがあります。どんなはたらきがあるか、知っていますか？

①目の乾燥をふせぐ

②角膜に栄養や酸素を運ぶ

③目に入ったごみやほこりを洗い流す

④菌が入るのを防ぐ



そのほかにも、悲しいときやうれしいときなど、気持ちが高ぶったときにもなみだができることがあります。これは、なみだを流すことで気持ちが整理され、スッキリするからだと考えられています。なみだは、私たちの体に備わっているすごい仕組みの一つなのです。

10月
15日は

せ かい で あら ひ
世界手洗いの日

先月からインフルエンザが流行し始めています。熱やせき、のどの痛みなどがある人は、無理をせず早めに休むようにしましょう。インフルエンザにかかった場合、発症してから5日、かつ、熱が下がってから2日たつまでお休みします。元気になって登校するときは、保護者の方が記入する「出席届」を忘れずに提出してください。

ノロウイルスやO157などによる食中毒、かぜ、インフルエンザなどは、ウイルスや細菌がついた手で口や鼻などをさわることで、体内にウイルスや細菌が入り、感染することがあります。

感染症を予防するためには、しっかりと手を洗うことが大切です。手洗いを習慣にして、元気に冬を迎えましょう。



手洗いをするタイミング

- ・外から帰ってきたとき
- ・ものを食べる前
- ・トイレの後



手洗いのときに注意したいこと

- ・せっけんやハンドソープはよく泡立てる(泡がよごれをとってくれるため)。
- ・手のひらだけでなく、手の甲や、指と指の間、爪の先までしっかりと洗う。
- ・流水でしっかり泡を流す(15秒以上)。
- ・せいけつなタオルやハンカチで手をふく。



ていねいに洗おう！

