



令和7年9月30日

板橋区立高島第六小学校

保健室

9月下旬より運動会の練習が始まりました。まだまだ日中は暑くなることがありますので、引き続き熱中症予防対策(水筒の準備、朝食を食べさせる等)にご協力をお願いします。9月には区内小学校でインフルエンザの集団感染による学級閉鎖の報告がありました。本校では現時点でインフルエンザに罹患したお子さんはいませんが、朝の健康観察にもご協力をお願いします。

### 10月の保健行事

30日(木) 歯科検診 9:00~(全学年)

むし歯の有無を中心としたスクリーニング検査です。受診の必要なお子さんのみお手紙を渡します。今回の検診は欠席したお子さんの欠席者検診はありません。

あき **秋バテ** になっていませんか?

こんな症状はありませんか?

からだ **体がだるい**

やる気がでない

食欲が出ない など

あ 当てはまる症状があった人は秋バテかもしれない。夏バテに比べると知名度は低いですが、意外と悩んでいる人は多いです。

あき 秋バテの原因は「大きな変化」と「夏の疲れ」。

つか 秋になると夏の暑く湿気の多い空気から、涼しく乾燥した空気になり、昼夜の気温差も大きくなります。その変化についていくのに、体は必死になります。その時、夏の疲れを引きずったままだと、秋バテになってしまうのです。

き 規則正しい生活と気候に合わせた服装が秋バテ対策になります。できることから始めて秋を満喫しましょう。



## タブレット

を使うときは  **ここをチェック**



**姿勢**

集中して背中が丸くなっていませんか? よい姿勢が保てなくなったら、一度遠くを見たり立ち上がったたりして休憩しましょう。

**画面との距離**

目と画面の距離が近すぎませんか? 30cm以上離しましょう。

**部屋の明るさ**

部屋は暗くないですか? 逆に光が反射したり周りのものが映りこんだりして見にくいですか?

**画面の明るさ**

画面の明るさはちょうどいいですか? 明るすぎても暗すぎても目の負担になります。



目や体の負担にならないように 気をつけて使しましょう

症状から知る  
目の病気鑑  
こんな症状、ありませんか？

目が乾く、シパシパする

それは... **ドライアイ** かもしれません



涙は本来、目の表面を包んで快適に過ごせるよう守ってくれています。しかし、何らかの理由でこの膜が均一でなくなったり途切れたりすると、様々な症状が出ます。

- 症状の一例
- 目が乾く
  - 目の疲れ
  - 違和感（ゴロゴロする）
  - かすむ
  - 涙が出る
  - 目が赤い
  - 眩しい
  - 痛い
- など

蚊や糸のようなものが見える

それは... **飛蚊症** かもしれません



明るい晴れた空を見たときに黒い虫や糸状のゴミのようなものが視界を浮遊し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、あまり心配はないことがほとんど。ただし、それが急にひどくなった際は危険な病気の可能性があるため、すぐに眼科へ。

目の健康を守るために

ICTとは  
ほどよい距離で付き合おう



画面との距離、使用時間など、健康や生活に影響の出ない「ちょうどいい」を保ちましょう。

気になることがあったら  
放置せずに眼科へ



目の不調は意外と気づきにくいもの。おかしなことと思ったら既に症状が進行していることもあります。

メガネやコンタクトレンズの  
度が合っているか定期的に点検を



合っていないものを使っていると、目に負担がかかってしまいます。見えにくいと思ったら調整しましょう。

目が赤くなる、かゆい

それは... **結膜炎** かもしれません

結膜とは白目のこと。白目が充血し、まぶたが腫れたりまぶたの裏側が赤くなったりします。細菌やウイルス、アレルギーなど、原因はいろいろ。

ただし、黒目の周りが充血している場合や黒目と白目の境目が充血している場合は、結膜炎ではない病気の可能性も。



片目の位置が内側（外側）にズれる

それは... **斜視** かもしれません

通常、両目の視線は同じ方向にそろっているはずですが、片目だけが違う方向を向いているときは斜視とって、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。また、ぱっと見は斜視ではないのに片目ずつ調べるとズれていることもあります（斜位）。スマホの使い過ぎで斜視になってしまう「スマホ斜視」も最近では問題になっています。

