

ほけいだよ

2026年10月5日(月)

美咲市立東小学校

保健室 秦 千恵



秋が深まってくると、朝寒・夜寒といって朝晩と日中の寒暖差が大きくなります。気温差に体が慣れず体調を崩しやすく、感染症も流行り出す時期です。上着など服装で調整しながら、毎日を元気に過ごしましょう。引き続き、お子さまの体調管理をお願いいたします。



10月10日は
目の愛護デー



目の健康の
ために



近年、子どもの近視が増え、問題になっています。近視は、遠くのが見えにくくなるだけではなく、将来、緑内障や網膜剥離などの病気のリスクを上昇させることが分かっています。人生100年時代とも言われる今、大切な目を健康に保つために、こんなことに気をつけてね。

- ☐ パソコンやスマホ、タブレットの画面を長時間見続けない
(1時間使ったら、10分間は目を休める)
- ☐ パソコンの作業や読書は、明るい部屋でする
- ☐ 目により栄養を摂る
- ☐ 睡眠時間をしっかりとる
- ☐ 定期的に眼科検診を受ける

良い姿勢で

画面を見るときは背筋を伸ばし、目から30cm以上離しましょう。



長時間見ない

近くを見るとき、目の筋肉はピンと張った緊張状態になります。30分に1回は画面から目を離して休ませましょう。



遠くを見て目を休める

画面を30分見たら、窓の外景色など遠くを20秒以上見て、目の筋肉をゆるめましょう。



まばたきを忘れない

集中して画面を見てると、まばたきの回数が減り、ドライアイなどの原因になります。意識してまばたきをしましょう。



10月10日は目の愛護デー

スマホ・タブレットから

目を守る
10ヶ条

スマホやタブレットは正しく使わないと、目が疲れたり、近視の原因になったりします。大切な目を守るために、10個のポイント覚えておきましょう。

寝る前は見ない

画面から出る光は脳を興奮させ、眠りの質を悪くします。寝る1時間前には画面を見ないようにしましょう。



睡眠は十分に

睡眠不足だと目の疲れが十分に取れません。生活リズムを整え、夜ふかしせずに早めに眠りましょう。



適度な運動を

画面に集中しているときと長時間同じ姿勢になり、肩こりや疲れ目の原因に。体を動かしてリフレッシュしましょう。



目に良い食べ物もとりよう

ニンジン、ほうれん草、豚肉、うなぎ、レバーなどには、目の疲れや乾燥を防ぐ栄養素が豊富です。積極的に取り入れましょう。



目に合ったメガネ・コンタクトレンズを

度数が合っていないと見えづらく、頭痛やめまい、疲れ目の原因に。眼科で定期的に測ってもらいましょう。



気になるときは眼科へ

見えづらい、目の疲れが取れないなど、気になる症状があれば眼科へ。病気の早期発見にもつながります。



「暑い」から「寒い」へ… 季節の変わりめです

夏のころにくらべて、ずいぶん昼が短く、夜が長くなってきました。それとともに、ようやく暑さが落ちつき、涼さを感じられるようにもなりました。10月は『ころもがえ』の時期ですが、じっさいの服そうも、そろそろ半そでから長そでにかえたほうがいいかな…とみなさんも思っているかもしれません。



秋から冬へ。これからもっと気温が下がりますが、とくに朝晩はびっくりするくらいひんやりと感じる日が出てきます。また一方で、少ないとはいえ、急に気温が上がったりすることもあるかもしれません。

『ぬぐ』『きる』がしやすい服そうです。ごすことと、天気や気温の予報をこまめにチェックして、急な暑さ・寒さによるかぜや体調不良をしっかりと予防したいですね。

10月8日は「骨と関節の日」

私たちのからだにとって、骨はとても大切な役割をはたしています。

【骨の役割】

- からだを支える
- 脳や内臓などを守る
- からだを動かす
- 血液をつくる
- カルシウムをたくわえる

骨を成長させたり強くしたりするためには、睡眠や運動、栄養などの規則正しい生活が大事です！ 骨にも生活習慣がかかわっているのです。



隅々まで洗って
きれいな手

意識して
洗ってみよう！

風邪が流行り始める時期になりました。手洗いを頑張ってくれている人も多いと思いますが、隅々までできていますか？ 実は洗い残しが多い場所があるんです。



朝の光を浴びよう

最近、何となく元気がない、やる気が出ない…という人はいませんか？ その原因は、季節のせいかもしれません。実際、毎年、日照時間が短くなる10月から11月にかけて症状が現れはじめ、日差しが長くなる春になると回復するケースが報告されています。冬期に多いこと

から、「ウィンターブルー」とも言われています。

その予防や治療には、午前中に起床して太陽の光を浴びる、規則正しい生活習慣が効果的です。朝、起きたら、まずカーテンを開け、おひさまの光を浴びて、元気に一日をスタートしましょう。