

ほけんだより10月

令和7年
10月3日
明章小学校
保健室

10月に入り、まだ日中は暑い日もありますが、だんだん秋らしくなってきましたね。
季節の変わり目は体調を崩しやすいので、うまくりフレッシュ、
体調を整えるようにしましょう。

「読書の秋」「スポーツの秋」「芸術の秋」・・・様々な秋を楽しみ、
心も体も豊かにすごせるようにしましょう。



目の健康について考えよう！

10月10日は『目の愛護デー』です。愛護とは、大切にするという意味です。
みなさんは目に優しい生活を送れていますか？
視覚から得る情報は80%と言われており、
目は生きていく中でとても重要な役割を持っています。
みなさんが日常生活で当たり前に使っている目を大切に、
健康を守るよう意識して過ごしましょう。



目の役割としくみ

まゆげ

ほこりや汗から目を守る

まぶた

ほこりや乾燥から
目を守る

まつげ

ほこりやまぶしい光
をよける

瞳孔

目の中に光を通す
ための穴

虹彩

目の中に入る光の
量を調整する

角膜

目に入る光の方向
を調整する
目を守る

網膜

目に入ったものを
うつしだす

水晶体

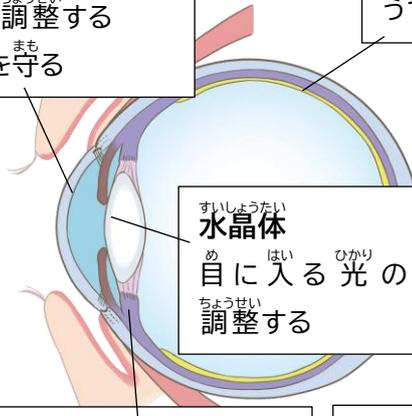
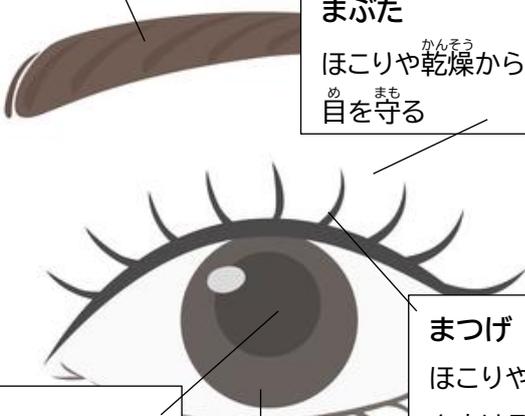
目に入る光の方向を
調整する

毛様体筋

水晶体の厚みを変える

視神経

網膜から脳へ情報を
伝える



め やさ せい かつ
目に優しい生活



てきど あか ただ せいせい
適度な明るさと正しい姿勢



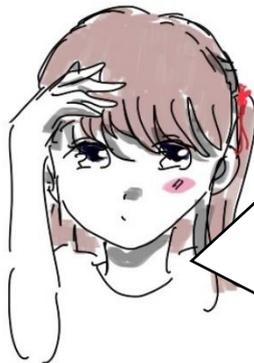
あか 明るすぎても暗すぎても目が疲れます。タブレットや本までの距離や姿勢も意識しましょう。

メディアは時間を決めて使う



長時間のメディア使用は目や体に負担がかかります。メディア時間を決めて、こまめに休憩しながら使しましょう。

まえがみ
前髪は目にかからないようにしましょう



前髪が目にかかると視界が悪くなり、目に負担がかかります。前髪が長ければ切るか、ゴムでくくりましょう。

じゅうぶん きゅうよう
十分な休養をとろう



睡眠不足は目を疲れさせる原因になります。十分な睡眠をとりましょう。目のマッサージや体操、ホットアイマスクなども効果があります。

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。冬期は多いこと

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。

