

2025年 10 ほけんだより

9月30日発行

青木小学校

保健室



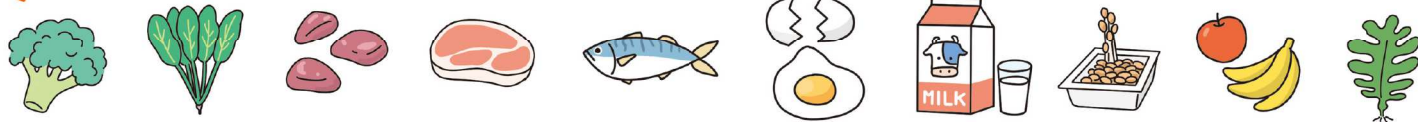
ようやく秋が感じられるようになりました。中秋～晩秋にかけて注意したいのは、かぜやインフルエンザなどの感染症です。10月に入った段階で急にインフルエンザの感染者が増える年もあります。手洗いや体調管理など気をつけていきましょう。



10月10日は「目の愛護デー」です。自分の目を大切にしていますか？ 目を使いすぎていませんか？ 私たちの目は近くのものを見るとき、よく見えるように筋肉を緊張させてピントを合わせています。つまり、タブレットやゲーム機を見ている間、ずっと目は緊張したままなのです。大切な目に疲れがたまらないよう、次のことに気を付けましょう。

- 1 目が疲れたら、軽く目を閉じて休ませる（1時間ごとに10～15分くらい）
- 2 タブレットやゲーム機から、30cm目ははなす
- 3 前髪が目にかからないようにする
- 4 栄養バランスのよい食事をする
- 5 寝る前はタブレット等で動画を見たりゲームをしたりしない！
- 6 とくとき遠くを見る

ぜんぶ目にいい
たべもの



目のケガも防ごう



思わぬ目のケガを防ぐために、こんなことにも気を付けましょう。

- ☐ 人にもものを渡すときは、投げない
- ☐ かさや棒、先のとがったものをふりまわさない
- ☐ ボールで遊ぶときは、周りの人にぶつからないように注意する
- ☐ 目にゴミが入ったときは、手でこすらず水道水で目を洗う