

# ほけんだより 10月号

～令和7年 10月号～

さいわいしょうがっこう ほけんしつ  
幸 小学校 保健室

暑さもようやく落ち着き、だんだんと過ごしやすい日が増えてきました。日が短くなり、秋らしい季節になってきましたね。まだ汗ばむときもあれば、急にぐっと気温が下がり、肌寒さを感じることもあります。気温の差が大きくなるこの時期は、体調を崩しやすい季節でもあります。体調管理に気をつけて、元気に過ごしましょう。気温の変化に対応できるように、脱いだり着たりがしやすい服装で生活できるといいですね。

出かけるときは上着を持って



みなさんにとって「秋」といえば、どのような季節ですか？「読書の秋」、「食欲の秋」、「スポーツの秋」、「芸術の秋」…。

それぞれの「秋」を見つけて挑戦したり、楽しんでくださいね。



～目を休める習慣をつけよう めもめ～

10月10日は... 目の愛護DAY!



朝起きてから夜寝るまでの間、私たちの「目」はいつも何かを見ていて、知らないうちに使いすぎていることが多く、目には大きな負担がかかっています。昼間たくさん使っている目。夜はなるべく早く休ませてあげましょう。

今月は、目を大事にしようという日があります。「10」をふたつ横にすると、まゆ毛と目のように見えることから、10月10日は『目の愛護デー』とされています。目で見たものを、脳が情報にして記憶するため、よく見えていることが将来のために必要です。



メガネ、コンタクトは  
自分の度にあったものに



ゲームやスマホの  
見すぎに注意



たまには遠くの景色を  
眺めてリラックス



目が疲れたときは  
蒸しタオルなどで温める

～「泣くこと」も大切です～

すごく悩んでいたときに、泣いたらスッキリした経験はありませんか？涙の成分には、ストレスホルモンも入っていて、泣くことで涙とともに流してしまうことができるともいわれています。

ストレスがたまったときは、思いっきり泣いて涙を流してみるのも、ストレスを解消する方法のひとつです！



たくさんある！  
涙のやくわり

感謝したり悲しかったりするときに、涙が出ることがあります。実は涙は、ただ出るだけではなく、たくさんのかかりがあるのです。

- 目の乾燥をふせぐ
- 目に酸素や栄養を送る
- ばい菌の感染をふせぐ
- 目の表面の傷をなおす
- 目の表面をなめらかにする

また、目にゴミが入ったときにまばたきをするすることで、涙がゴミを流すなど、涙は大かたやくしています。

がつ ほけんもくひょう  
10月の保健目標

# 「目を大切にしよう」



みなさんは、目の健康を考えた生活をしていますか？ テレビやゲーム、スマートフォンなどは、使う時間を決めて、メディアを意識して生活してみましょう。できる人は、テレビを見ない・ゲームをやらない・SNSをやらない、『ノーメディアデー』の日もぜひつくってみましょう。

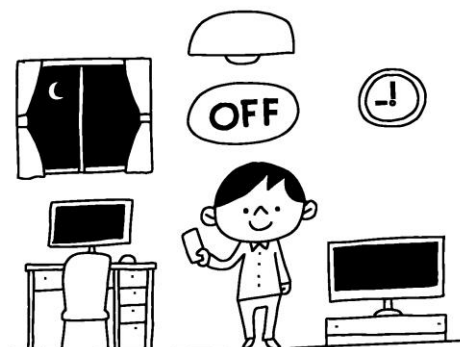
※タブレットなど、学習で使う場合は使用時間にいれませんか。



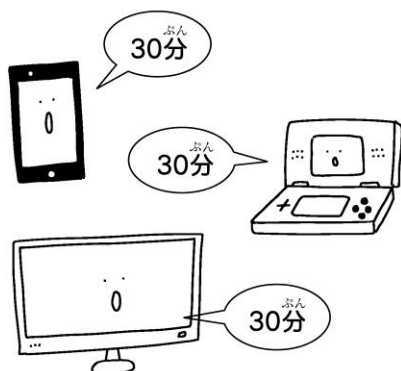
## ノーメディアにチャレンジ

テレビ、ゲーム、パソコン、ケータイ・スマートフォンなどを見ない「ノーメディア」にチャレンジしてみましょう。テレビやゲームなどに使っていた時間を、読書や家族との会話に使うと新しい発見をすることもあります。

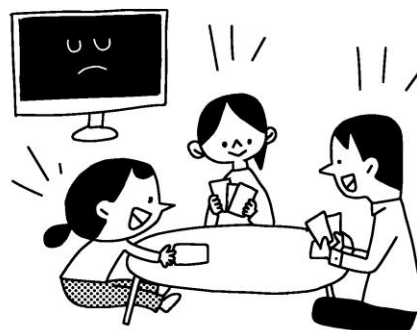
まずは食事中や夜9時以降はテレビを消すなど、できそうなことから始めてみましょう。



例1：夜9時以降はテレビやゲームを消す。



例2：テレビやゲーム、ケータイ利用は1日30分までなどと決める。



例3：週1回は、1日中テレビの電源をオフにする。

## 近くのものを見るとときと遠くのものを見るときのちがい

目の中にある「毛様体」が、レンズの働きをする水しょう体の厚さを調節することで、私たちはものをはっきりと見ることができます。

遠くを見るときは、毛様体の筋肉がゆるんで水しょう体をうすくしてピントを合わせ、近くを見るときは、きん張して水しょう体をふくらませてピントを合わせます。

