

# ほけんだより10月



令和 6 年 10 月 1 日

我孫子市立湖北小学校  
保 健 室

10月に入り、朝晩と涼しい日が増えてきました。

季節の変わり目は体調を崩しやすいです。寒い

時は上着をはおるなど、気温に合わせて衣類を

調整してください。また、先月より運動しやすい

気温ですから、外に出て思い切り体を動かしまし

よう！体調管理に気をつけて、充実した秋を過

ごしましょうね。

「**寒暖の差に注意**」  
朝、天気予報でその日の気温を確認しよう



## 10月の保健目標 . . . 「目を大切にしよう」

10月10日は「目の愛護デー」と言われています。

「10 10」を横にすると . . .  . . . このように目の形に似ることから、目を大切にするように呼び掛ける「目の愛護デー」となりました。

自分の目を大切にしていますか。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使ってピントを合わせています。つまり、タブレット端末やスマートフォンをみている間は、ずっと目の筋肉が緊張したままなのです。長い時間タブレットを見続けたり、暗い部屋でスマートフォンをみていると、目が疲れてしまいます。疲れ目をほうっておくと、将来の目の病気につながります。

## その不調はつかれ目のサインです！



目がしょぼしょぼする . . .



ものがぼやけて見える . . .



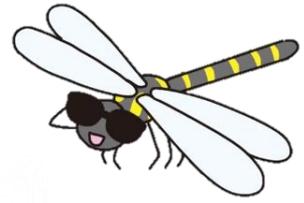
目がかわく . . .

め つか ひと つぎ き っ  
**目が疲れている人は次のことに気を付けましょう!**

- ① ほん がめん め 30 cm 以上 離す
- ② 30分 に 1回 は 体 を 動かして 休憩
- ③ 目が 疲れたら 遠く を 見たり、  
軽く 目を 閉じて 休ませる
- ④ 日光 に あたる 外遊 びで リフレッシュ



め ちょうせん  
**目にまつわるクイズに挑戦**



トンボには、いっぱい目がある。  
 ○か×か?

こたえは右下にあります

せ が いて あら ひ  
**10/15 は「世界手洗いの日」**

ただ て あら ひろ こくれんじどうききん  
 正しい手洗いを広めるため、ユニセフ(国連児童基金)

などが定めた「世界手洗いの日」。せっけんを使った手  
 洗いは、自分の体を病気から守る、最もシンプルな方法  
 のひとつです。

季節が変わり、これから注意したいのが、かぜやインフルエンザなどの感染症です。10  
 月になって、急にインフルエンザがはやる年もあります。これらの感染症から身を守る  
 ためにも、手洗いは欠かせません。みなさんは、正しい方法で手を洗っていますか? ハンカ  
 ちは毎日持ってきているでしょうか? このきかいに自分の手の洗い方について見直しま  
 しょう。

あら て なに  
**洗った手、何でふく?**



こたえ ... ○

トンボなどの昆虫の目はあみの  
 ようになっていて、その一つ一つ  
 が全て目です。たくさんの目で  
 広いはらいをみて、注意深く飛  
 んでいるのです。

