

ほけんだより 10月

令和8年10月発行
南城市立百名小学校
保健室

少しずつ秋の気配を感じますが、日中はまだ暑い日が続いています。季節の変わり目は体調を崩しやすい時期でもあります。衣服の調節や十分な睡眠、バランスのよい食事を心がけ、元気に過ごしましょう。運動会練習も始まります。帽子、水筒も忘れずに準備しましょう。

今月の
保健目標

目を大切にしよう！

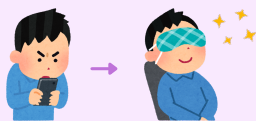


10月10日は、10を横に倒してみると、眉毛と目のようにみえることから、「目の愛護デー」とされています。つついタブレットやテレビを見る時間が長くなっていませんか？一生使う大事な目を大切にするために、目に優しい生活を意識してみましょう。

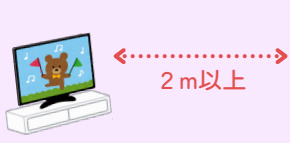


目を大切にする4つの習慣

1 目を休ませよう



2 正しい姿勢・距離で見よう



3 明るいところで見よう



4 しっかり寝よう



デジタル眼精疲労に注意！

スマホやタブレットなどを使い過ぎていませんか？ そうしたデジタル機器の使い過ぎによって起こる不調（目が疲れる、ぼやける、頭痛など）を「デジタル眼精疲労」といいます。

「デジタル眼精疲労」は、「スマホ老眼（目のピント機能が下がる）」や「スマホ内斜視（＝小さな画面を注視し過ぎて、片方の目が内側に寄ってしまう）」、「ドライアイ」などにつながります。目や脳の負担にならないように、デジタル機器と上手につき合しましょう。



目が疲れたらやってみてね

目を動かす



遠くを見る



まばたきをする



目を温める



保健室より



1学期の視力検査でB以下だった児童には、眼科受診のおすすめをお渡しています。見えにくさは学習にも影響しますので、受診がまだの場合は早めに受診をお願いします。受診後は、結果報告書を保健室へ提出をお願いします。

