

ほけんだよい 10月

令和7年度
大和東小
保健室

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



日中、暑い日もありますが、朝夕は冷え込む日が多くなってくる時期です。「今日は暑いな…」「夕方になると、ちょっと寒いかも!？」というときは、サッと脱いだり着たりできる上着で体温調節をしましょう。

また、下着も大切です! 汗を吸い取って肌を清潔に保ったり、体の保温にも役立ちます。

毎日、元気に過ごすために、おうちの人と相談しながら、着るものを工夫しましょう。



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」です。みなさん、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、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、タブレットやスマートフォンを見ている間や携帯型のゲームをやっている間、ずっと目は緊張したままなのです。

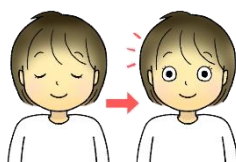


大切な目に疲れがたまらないよう、デジタル画面を見るときは、次のことに気をつけましょう。



30分に1回は、遠くを見て目を休めよう

姿勢を正して画面から目を30cm以上離そう



目が渴かないように、よくパチパチとまばたきしよう



放課は目を休めて、外で体を動かそう

寝る1時間前からは、画面を見ないようにしよう



どうする? 目にゴミが入ったとき



絶対に目をこすらない

小さいゴミは、ゆっくりまばたき(なみだで洗い流す)



洗面器に水を張ってまばたきする

とれないときは
眼科医院を受診

