



ほけんだより10月



2025.10.1

萩原小学校

10月の保健目標

目を大切にしよう！

厳しかった暑さも、ようやくおさまってきました。特に朝・夜はだいぶ涼しくなりましたね。季節の変わり目であることや疲れから、体調をくずす人が増える時期です。夜はしっかり体を休めるようにしましょう。10月は運動会があります。万全の体調で迎えられよう、食事と睡眠をしっかりとり、元気に過ごしましょう。

10月10日は



目の愛護デー



にやさしい生活を！

10月10日は「目の愛護デー」です。現代は、便利になった分、目をよく使う時代にもなりました。普段は見えて当たり前という人でも、いつ視力がおちるかわかりません。目の健康について、日ごろから気にかけて過ごしましょう。

テレビやスマホ、目によくない見方

近づきすぎ



目の筋肉に負担がかかり目が疲れる

寝転んで見る



目の高さが揃わず、ピントをあわせにくい

暗い部屋で見る



目の筋肉が過剰に働くため目が疲れる

長い時間見続ける



1時間くらい見たら10分くらいは休憩を

目が疲れてきたら、

目の体そうをしてみよう！

目の周りには、眼球やまぶたを動かす筋肉があります。この筋肉が固まるのが原因で、疲れ目となってしまいます。目のまわりの筋肉をほぐすストレッチをすることで、疲れ目の改善やリフレッシュになります。

