

ほけんだより 10月

2025年10月1日 葛城市立當麻小学校 保健室

あさゆう すず 朝夕は涼しくなってきましたが、ひるま はまだまだあつ かん 暑いと感じる日もあります。きちんと た 食べて、たの うんどう しく運動をして、しっかり すいみん からだ こころ えいよう 睡眠をとり、体にも心にも栄養をたっぷりあげましょう！



10月10日は目の愛護デーです！



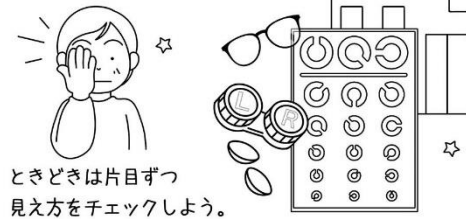
10を横にすると目とまゆ毛に見えることから、10月10日は「目の愛護デー」といわれています。目は毎日休むことなく働いています。この機会に、目にやさしい生活について考えてみましょう。

今月の保健目標 目を大切にしよう



見え方に変わりはありませんか？
定期的にチェックしましょう。

メガネ・コンタクトレンズの
定期検診に行こう♪



0.1	送る	目めこ
0.2	りに	まめに
0.3	まや	休けい
0.4	しさを	いと
0.5	しょう	と
0.6	う	生活
0.7		を
0.8		
0.9		
1.0		



スマホ、ゲーム、夢中になるのもわかるけど、たまには遠くをながめて休憩を！



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

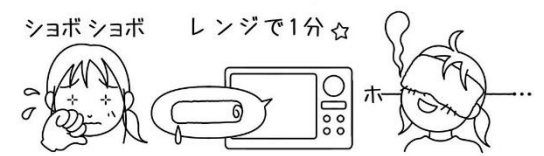


1時間くらい見たら10分くらいは休憩を

目の愛護デーにやさしい生活を！



目がズキズキ痛い、充血している
目のまわりが熱っぽいときは
冷たいタオルで目を冷やしてあげましょう。



目がかわく、ショボショボする…
そんなときは、ぬらしたタオルをレンジでチン！
蒸したタオルで目を温めてあげましょう。

アイラブ Eye Love ューナー

にち じかんいじょう
1日2時間以上
そと
外ですごそう!

みんな知っていた??

そと じかんいじょうす
外で2時間以上過ごすことで、しりよく お
視力が落ちにくくなると
言われています。そと からだ うご
外で体を動かしてなくても、外で過ごす
だけでこうかがあるみたいです。たいせつ め
大切な目のために、にち
2時間以上、外ですごしましょう!

ねっちゅうしやう しがいせん
熱中症や紫外線などへの対策も忘れずにね!



アイちゃん

7つのちがいをさがそう!



目のケガを防ごう

たいせつ め
大切な目をケガしたら、たいへ
ん! おも 思わぬ目のケガを防ぐため
に、こんなことに気を付けましょう。

- ☐ものをわたすときは、な 投げない。
- ☐かさやぼうなど、先のさきとが 尖ったものを振り回さない。
- ☐ボールで遊ぶときは、あそ 周囲の人 にぶつからないようにちゆうい 注意する。
- ☐目にゴミが入ったときは、すいどう 水道水で目を洗う。
- ☐目をケガしたときは、すぐにほ 保健室へ。



秋の
花粉?

かゆくても、こすらず
あめ 洗い流したり、タオルで
目を冷やしたりしてみよう



こすると、めがあか 目が赤くなったり、
もっとかゆくなったりします。
かゆいとおも と思いますが、こすら
ないように気を付けましょう。