ほけんだより

10月号

おうちの人といっしょによんでね！

令和８年９月３０日
江東区立第二辰巳小学校
校長　新貝　朗
養護教諭　桑原　瑠花

時間を決めてデジタル機器を使っていますか？

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いましょう。

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



10と10を横に倒すと、眉毛と目の形に見えることから、
10月10日は「目の愛護デー」という、目を大切にする日になりました。
みなさんもこの機会に自分の目のことについて考えてみましょう！

こんなことしていませんか？



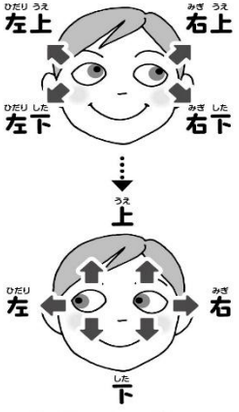
自分の生活を振り返ってみましょう。友だちやおうちの人に聞いてみてもいいですね。

- ☑ 目を細めて見る
- ☑ 片目を閉じて見る
- ☑ 近くで見る
- ☑ 顎を上げて見る

一つでも当てはまったら**視力が落ちているサイン**かもしれません。気付いたら眼科を受診して、眼鏡やコンタクトレンズを使うことも考えましょう。

疲れ目かも？そんなときは目のストレッチ

3秒ずつ各方向を見つめます。



- ☑ 次の方向を見る前に
  一度視線を正面に戻す
- ☑ 顔を動かさず、
  ゆっくりと呼吸をしながら

メガネを正しく取りあつかおう！



- 両手で持つ
- テンプル（つる）は左からたたむ
- ケースに入れて保管する
- レンズに水がついたらすぐにふき取る

秋を元気に心地よく過ごすために

秋の夜長



夜ふかしせずに、
睡眠時間を十分に取ろう。

食欲の秋



ついつい食べすぎに。
その分、運動もしよう。

秋の寒暖差



衣服の調節をこまめに。
汗のしまつを忘れずに。

秋は服装で体温を調節！

秋は朝晩と日中の気温差が大きい時期。服装でしっかり体温を調節しましょう。

気温と服装の目安	
	半袖シャツ
25℃	長袖シャツ
20℃	カーディガン
15℃	セーター
10℃	薄手のコート
5℃	コート
0℃	ダウンコート

