



さいたま市立東宮下小学校保健室

令和7年10月1日 発行

涼しい風が吹き、だんだんと暑さが和らいできました。エアコン
を使用せずに過ごせる日が増えてきましたね。秋が深まってく
と、朝寒・夜寒といって朝晩と日中の寒暖差が大きくなります。
気温差に体が慣れず体調を崩しやすく、感染症も流行りだす
時期です。ぬぎ着しやすい服装や、上着などで調整しながら、毎日
を元気に過ごしましょう。

そして、バランスの良い食事、十分な睡眠を心がけましょう。
規則正しい生活を送ることで、体の機能をコントロールする自律
神経が整いますよ。

こんげつ
今月の

ほけんもくひょう

めたいせつ
目を大切にしよう



10月10日は
目の愛護デー



普段の生活を見直してみましょう。例えば、夜遅くまで
ゲームをしたり、休みの日では、ついタブレットを見る時
間が長くなってしまったりしていませんか？

目を使いすぎると、疲れ目や眼精疲労といって、以下の一
ような症状が目にあらわれます。さらに放っておくと、首や
肩が凝ったり、頭痛など全身に症状が現れて治りにくく
なってしまいます。

からだ
体の症状



ずつう
頭痛



くびかた
首や肩こり

め
目の症状



め
目がかすむ



め
目がしょぼ
しょぼする



め
目が痛い



め
目が乾く



め
目が充血する

タブレットなどの

ICT機器は30分

使うごとに休憩をとる
ようにしましょう！



うらもあります

クイズ王になろう!

遠くが見えにくくなる「近視」は、遺伝だけでなく、生活習慣が関わっているんだって。近くばかり見ていると、近視になりやすいと言われているよ。でも勉強したり、ゲームをしたり、みんなの生活には近くを見る時間がたくさん。目に優しいのはどんな生活? クイズに挑戦して自分の生活を見直そう。

Q1 AとBの絵を比べて目に悪いのはどっち? どこが悪いかな?

A

こたえ

B

こたえ

Q2 前髪が長いほうがいい。○かな×かな?

こたえ

Q3 ゲームをするときの部屋の明るさはどれくらいがいい?

A 真っ暗
B まぶしいほど明るい
C ちょうど良い明るさ

こたえ

Q4 次の中から目に良い生活習慣をすべて選んでね

A 1日2時間程度、外で遊ぶ時間を作る
1 規則正しい生活を心がける
2 バランスの取れた食事をする
E とときどき遠くの景色を見る

こたえ

Q5 ☐ に入る言葉は何かな?

ゲームをするときは、1時間に1回は15分くらい ☐ を休める

こたえ

何かわかったかな? 目に良いことはどれもすぐにできるものばかり。実際にやってみてね。

Q1 寝転ぶと目と本の距離が近くなって目が悪くなる原因に。本との距離が左右で違うと右目と左目の視力に差が出てしまうかも。 こたえは... A	Q2 前髪が長いと目に入って、傷をつけてしまうかも。前髪は目にかからない長さにしよう。 こたえは... X	Q3 部屋が暗すぎても明るすぎても目が悪くなる原因になるよ。 こたえは... C	Q4 目に優しい生活 = 規則正しい生活と覚えておこう。 こたえは... 全部	Q5 近くをずっと見ていると目が疲れてしまうよ。過度に休憩しよう。 こたえは... 目
--	---	--	---	---



隅々まで洗って きれいな手

意識して 洗ってみよう!

風邪が流行り始める時期になりました。手洗いを頑張ってくれている人も多いと思いますが、隅々までできていますか? 実は洗い残しが多い場所があるんです。

【ほけんしつ日記】

2学期が始まっておよそ1か月が経ちました。夏休み中の生活リズムから抜けて、学校での生活リズムが整ってきたころかと思いますが、ですが、学校行事や運動会練習などイベント盛りだくさんのこの時期では、楽しさだけでなく、体が疲れたり、気持ちが落ち込んでしまうことがあるかもしれません。適度な休憩を忘れないくださいね。

秋の味覚は美味しいものたくさんあります。特に梨や柿などの果物が先生は大好きです。秋が旬の食べ物は、かみごたえがあるものが多く、かむ力も育ててくれるそうです。しかも噛むことで食べ物を消化しやすくなったり、集中力を高めるといった効果がありますよ。ぜひたくさん食べてくださいね。

