

# ほけやわだより 10月

令和7年10月15日  
京都市立納所小学校  
養護教諭 押海 光

10月10日は  
目の愛護デー



め  
目を大切にして  
いますか?

した  
下の6つの絵から目に優しい行動に○をつけてみよう!



10月になりました。先日は大盛り上がりの運動会ができましたね。練習から頑張って  
いる姿を見ていましたが、当日は練習の成果を全力でだしきっている姿に感動しました。  
本当に素敵でした。頑張った分、つかれもたまっていると思います。最近は夏のよう  
な暑い日もあれば、肌寒い日もあり、体調管理が難しい季節です。衣服で上手に調整  
しましょう。学校にも、サッと羽織れる上着を1枚持つてくれば安心ですよ。

め  
目の健康には

め  
目をつかれさせないことがたいせつです!!



このようなときは目がつかれているサインです。1時間に1度は目をやすめよう😊

- ① とおくをみる
- ② めのたいそうをする
- ③ めをあたためる
- ④ ちょうどよいあが明るさにする

これらの方法も試してみてくださいね。

## スマホ老眼 に注意!

スマホ老眼は、スマホや  
タブレットの長時間使用  
で目の筋肉が緊張状態と  
なり、凝り固まって、一  
時にピント調節が上  
くできなくなることを言  
います。



ゲームやスマホ、  
タブレットを  
つか  
使うときは  
休けいをとろう!  
め  
目のたいそうも  
してみてね♪

いちじ  
一時間に一回は休憩したり、遠くの景色を  
みたりすると症状の軽減や予防になります。  
スマホやタブレットは便利ですが、  
つか  
使いすぎに注意しましょう。



●● 10月15日は

せ  
かい  
て  
あら  
世界手洗いの日

いえ  
かえ  
とき  
家に帰った時、  
きゅうしょく  
まえ  
ごはん(給食)の前、  
トイレのあと、  
そとあそ  
外遊びのあとは、  
あら  
しっかり洗おう!



## 歯科検診の結果をお返しします。

本日、歯科検診結果を配布しました。欠席者にもお知らせを配布しています。秋の検診では、歯垢でのチェックが入っている児童が多くかったです。学校歯科医の見田先生から「前歯の裏側に汚れがたまっている児童が多い」という指摘がありました。歯の裏側は子どもでは大変磨きにくい箇所です。週に1度の仕上げ磨きや、前歯の裏側の磨き方など、お子様の様子を見てあげてください。

## 目に良い食べ物を 食べていますか?

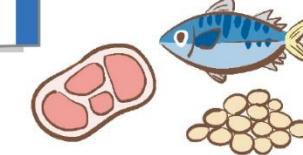
目に良い栄養があるのを知っていますか。食欲の秋に、目に良い栄養が豊富な食べ物を積極的に食べてみてください。

### ビタミンA



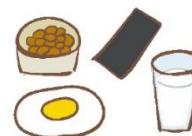
目の表面を覆う膜などを健康に保ちます。

### ビタミンB1



目の疲れをやわらげます。

### ビタミンB2



目の細胞の成長や回復を助けます。

### アントシアニン



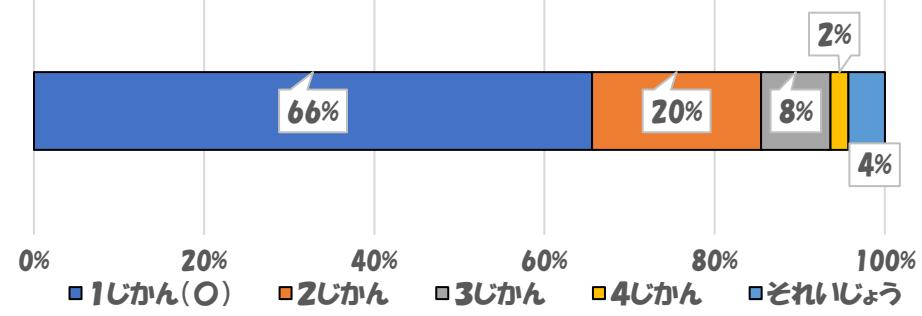
目の表面の膜を保護したり、目の疲れをとったりします。

### ルテイン

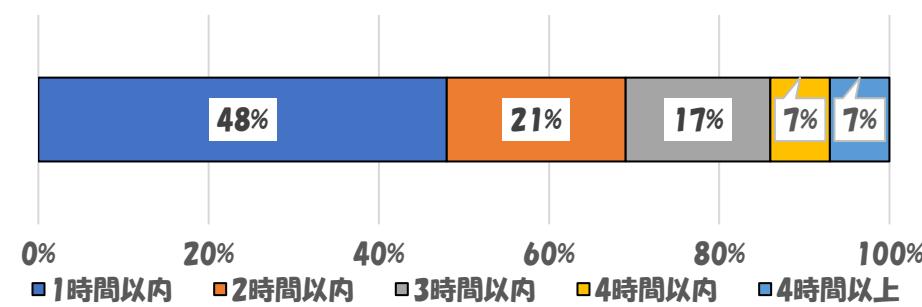


目の病気の症状改善や予防につながることもあります。

### 1・2年生



### 3~6年生



## 生活リズムチェック集計

(スマホ・タブレット・ゲームの時間について)

夏休み終了後の生活リズムチェックの結果です。メディア時間について、長時間使用は例年に比べて全体的に減少傾向にあるように思いますが、個人差が大きいです。しかし、時間に限らずメディア機器を使用することは、目に負担がかかります。画面の明るさや、画面との距離は大丈夫でしょうか?暗すぎる・明るすぎると必要以上に目を疲れさせてしまいます。ちょうどよい明るさや、画面と目の距離など、ご家庭でも一度ご確認ください。疲れた時は眼球をゆっくりと回すなど、目の体操も取り入れてみてくださいね。

目を大切に、目の健康を守ろう♪

