



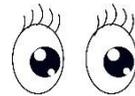
保健だより

令和7年9月30日
 八王子市立秋葉台小学校
 校長 内藤 彰
 養護教諭 佐藤麻美子

夏休みが終わり、約1カ月が過ぎました。だんだんと過ごしやすい気候になっていくと思いますが、そんな季節の変わり目には風邪をひきやすくなります。規則正しい生活と手洗い、うがいをし
 て元気に過ごしましょう。



10月の保健目標 **目を大切にしよう**

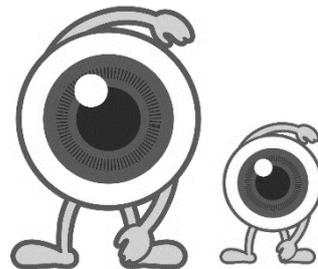


小学生の約4人に1人が近視です～近視を進ませないために～

1 できるだけ外で遊ぼう～日光を浴びよう～

*学校の休み時間は積極的に屋外へ

*休日は1日2時間は屋外へ



2 長い時間、近くを見続けられないようにしよう

*スマートフォンやゲーム機使用に関するルールを決める

*30-30-30ルール

対象から30cm以上目を離し、30分に1回は、30秒以上目を休める
 目を近づけすぎると、目のレンズ（水晶体）の厚さを調節するための筋肉（毛様体筋）が
 緊張状態になって目が疲れやすくなり、視力低下につながる

3 規則正しい生活と栄養バランスのとれた食事を心がけよう

*目の疲れや視力を保つのにいいと言われる食品

・ビタミン類…特に色が濃い野菜のビタミンAは明るさを感じる物質に欠かせない

・紫色の食べ物…紫のもとのアントシアニンは網膜の色素体をつくるのを助ける

・タウリン…魚介類に多く含まれていて、目の疲れに効くと言われている

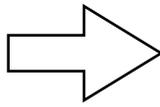
4 部屋を十分に明るくしよう

*天井の照明だけでは明るさが足りない場合、手元を照らすライトも使って、目を近づけなくともしっかりと見える状態にしよう。また、日光で明るすぎて見えづらい場合は、カーテンなどで日よけをして、明るさを調節しよう。

★定期的に眼科医に行き、視力や目の状態を診ていただくことも大切です★

こんなときは目がつかれていますよ

目がしょぼしょぼする
目が痛い
字がかすんでみえる
まぶしい



目がつかれたら

目の体そうをする
(ぎゅっととしてひとみを動かす)

遠くを見る

目に悪い環境をチェックし、原因をとりのぞく

ぶだんから目をたいせつにしよう

長い前髪注意。目を傷つめます。

きたない手でさわってはダメ。

読書や字を書くときは手元と部屋の明るさに注意。

かさ 乾そう注意。乾いた目はつかれやすくなります。

食べ物もたいせつ。栄養のバランスを考えてしっかり食べよう。

目を健康にする食べ物

うなぎ にんじん レモン
レバー ピーマン ほうれんそう
さけ いわし

【お知らせ①】



1学期に行った健康診断で、「病院に行って治療しましょう」とお手紙をもらった人はおうちのひとと早めに病院に行きましょう。また、「健康診断が未受診です」とお手紙をもらった人も受診をお願いします。



【お知らせ②】

秋葉台小学校では今のところ感染症は流行っておりません。学校では教室内の換気や手洗いうがいの指導を行っておりますが、ご家庭におかれましてもお子様の体調をよくみていただき登校するようお願いいたします。学校では発熱等で体調が優れない場合はお迎えのご連絡をいたしますので、どうぞよろしくお願いいたします。インフルエンザや新型コロナウイルス感染症など、学校内で感染が拡大している疾患については情報をお伝えするようにいたします。

朝晩と日中の気温の差や、前日との気温の差が大きくなってきています。薄手の上着などの衣服で調節してください。

