

# ほけんだより 10月

令和7年10月1日  
八王子市立みなみ野君田小学校  
養護教諭

秋めいた涼しく過ごしやすい日が多くなりました。今の時期は寒暖差が大きいので、上着を一枚持っておくとよいです。また、まだまだ熱中症の対策も必要です。こまめに水分補給をしてください。運動会の練習も始まります。ケガには十分に気を付けて、当日最大限の力を発揮できるように頑張っておもっています。



## 自分で健康チェック



- ①昨夜はぐっすり眠れた
- ②顔色はいつもと同じ
- ③体の調子はいつもと同じ  
(だるさや疲れは感じない)
- ④朝ごはんをおいしく食べた
- ⑤うんちが出た

自分の健康を守るのは、誰でしょうか？ おうちの人？ それとも先生？ いいえ、自分の健康を守るのは、自分自身です。自分が元気かどうか、体の調子を知っておくために、毎朝、上の5つをチェックしましょう。

もし、気になることがあったら、原因を考えてみましょう。最近、夜更かししていませんか？ 栄養バランスのよい食事をきちんと食べていますか？ 体調不良にならないよう、生活リズムに気をつけましょう。

## 10月10日は目の愛護デー 目に優しい生活を！



メガネ、コンタクトは自分の度にあったものに



ゲームやスマホの見すぎに注意



たまには遠くの景色を眺めてリラックス

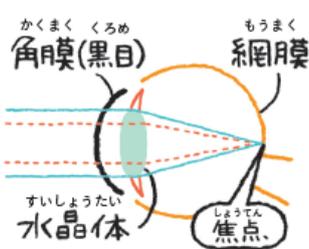


目が疲れたときは蒸しタオルなどで温める

# 正視・近視・遠視・乱視って何だろう？

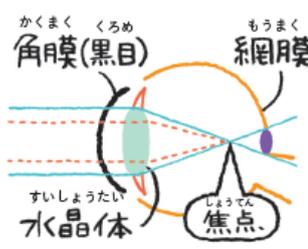
授業中に黒板や教科書が見えにくいことはありませんか？  
見えにくいときは、近視・遠視・乱視かもしれません。

**正視** 遠くも近くもはっきり見える状態



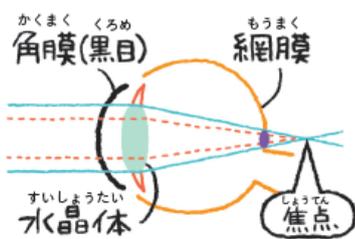
目から入った光が網膜でピント（焦点）が合っている状態です。

**近視** 遠くがぼやけて見える状態



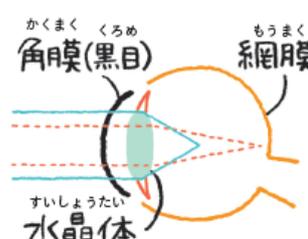
目から入った光が網膜より手前でピントが合ってしまう状態です。

**遠視** 近くも遠くもぼやけて見える状態



目から入った光が網膜より後ろでピントが合ってしまう状態です。

**乱視** 二重に見える状態



角膜の縦と横のカーブが異なり、目から入った光が縦方向と横方向とで焦点を結ぶ位置が違ってしまいう状態です。

## ものもらいって？

ものもらい（麦粒腫、霰粒腫）は、まぶたにある皮脂を出す腺に細菌が感染して起こります。  
麦粒腫はまぶたに軽い痛みやかゆみが起こり、  
ひどくなると赤くなったり痛みが強くなったりして、膿が出ることもあります。  
霰粒腫はまぶたが腫れたり、内側でコロコロとした感じがしたりします。

ものもらいをふせぐには

- 目に触らない
- 手を石けんでしっかり洗う
- 前髪が目にかからないようにする
- 目のまわりを清潔にしておく
- 免疫をたもつためにも、規則正しい生活習慣ですごく



ものもらいができてしまったら



- 規則正しい生活習慣ですごく
- コンタクトレンズは使わない