



家庭数

令和7年10月8日
八王子市立下柚木小学校
保健室

<おうちのひとといっしょによみましょう>

10月の保健目標 目を大切にしよう

ようやく暑さが落ち着き、過ごしやすい気候になってきました。10月に入り、風邪症状での欠席が少しずつ増えてきています。しかし、登校後の体調不良での保健室利用は少なく、子どもたちは毎日元気に運動会の練習に励んでいます。これからさらに少しずつ寒くなるため、体を冷やさないように上着や下着の工夫ができるよう、ご家庭でも声かけをお願いいたします。

秋～冬にかけて、感染症が増える時期です。八王子市内の小学校では、すでにインフルエンザによる学級閉鎖が出ています。下柚木小でも少数ですがインフルエンザにかかる人がでてきました。運動会に向けて感染症予防のため、手洗いをよくして、栄養・睡眠・休養が十分にとれるようにご配慮ください。咳が出ている時は、マスクの着用をお願いいたします。登校前に体調に不安がある時は無理をさせず、家庭で休養もしくは医療機関を受診して様子を見るようにお願いいたします。



10月10日は目の愛護デーです。“10と10”の数字を横にすると、人の目と眉に見えることからこの日になりました。愛護とは、かわいがって大切にすることです。いつも働いてくれている「目」のことを、親子で考える日にしてみてください。

10月10日は



【大切な目に良い生活をしよう♪👁️👁️】

少なくとも寝る1時間前からはデジタル機器の利用を控えるようにしましょう！

睡眠前に強い光を浴びると、入眠作用があるホルモン「メラトニン」の分泌が阻害され、寝つきが悪くなります。



昼間は屋外で体を動かすようにしましょう！

太陽の光にあたることで、近視が抑制されることが報告されています。特に小学生には、熱中症予防に配慮した上で、外遊びや外での活動が推奨されています。





このような症状が出たら注意が必要です

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、一時的にピント調節が上手くできなくなることを言います。

一時間に一回は休憩したり、遠くの景色を見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、使いすぎに注意しましょう。

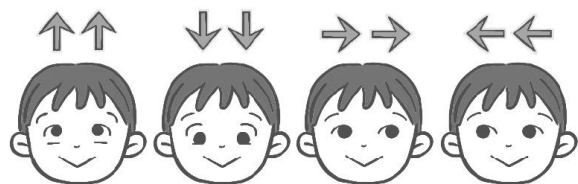


近くのものを見るとき、目の筋肉に力を入れてピントを調整しています。その状態が長く続くと目が疲れてしまいます。でも目の疲れを和らげる方法があります。



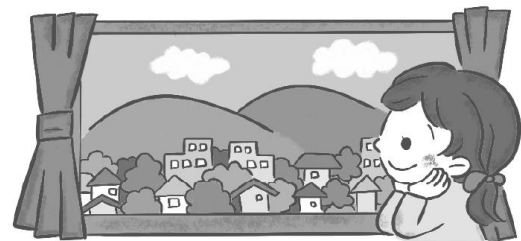
目を温める

ホットタオルなどを目にあてましょう。



目を動かす

上下左右に目を動かしましょう。
近くと遠くを交互に見てもOK。



遠くを見る

窓の外など遠くを見ましょう。
特に山や木など緑を見るのがオススメ。