

ほけんだより 10

令和7年10月1日
大田区立東糀谷小学校
保健室

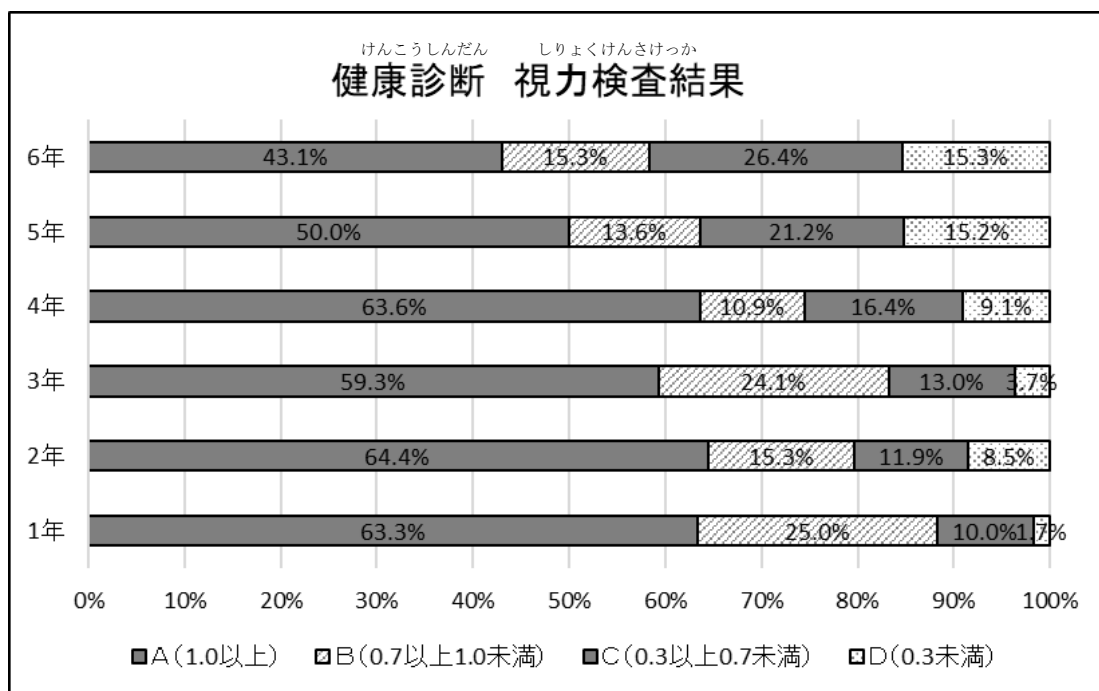
<今月の保健目標> 目を大切にしよう

10月になりました。暑さが少しやわらぎ、ようやく外遊びができるようになってきました。

今月の保健目標は「目を大切にしよう」です。太陽の光には、近視がすすむのをおさえる効果があります。

体力づくり、そして目のために、休み時間はタブレットからはなれて、少しでも校庭に出るようにしましょう。

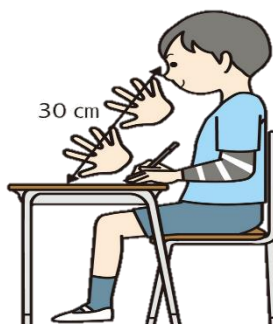
10月10日は
目の愛護デー



上の学年になると、CやDの人が増えてきます。本やタブレット、ゲームやスマホなど小さいものを、目の近くで長い時間見る習慣は、目に負担となり、近視がすすむ原因になります。本やタブレットと目の距離は30センチ以上はなし、30分たったら遠くを見るようにして、普段から目を大切にす生活を心がけましょう。

きよりを
30センチ
あけよう。

ときどき
とくを見よう。



スマホの不適切な使用による

「急性内斜視」

に注意！

近くのものを見るときは、
左右の目を内側に向ける筋肉が縮んで、
「寄り目」のような状態になります。
ところが、近くのものばかり見る
生活を長く続けていると、
この筋肉が縮んだまま戻らなくなり、
片方の目が内側に寄ってしまうことがあります。
これが「急性内斜視」で、とくにスマホを
近距離で長時間見続けることによって、
発症しやすくなるのではないかとされています。



急性内斜視になると…

ものが二重に見えたり、ものの立体感や
遠近感がわかりにくくなったりします。



急性内斜視を防ぐために

- 一日のスマホの使用時間を短くする
- スマホを見るときは、
画面から目を
30cm以上離す
- 20～30分に一回は
スマホから視線を外し、
遠くを見るなどして休憩する



10月の予定

10月は「早寝・早起き・朝ごはん」
月間です。

○10月16日（木）

1年・四組 歯みがき指導

○10月27日（月）～31日（金）

「早寝・早起き・朝ごはん」チャレンジ週間

チェックシートをくばりますので、5日間毎日チェックします。31日に
おうちの人にコメントを記入してもらい、11月4日（火）担任の先生に
提出しましょう。

保護者の皆様へ

○学校保健委員会へのご参加ありがとうございました。

学校医等の先生方から、有意義なお話を聴くことができました。ご参加いただいた皆様、ありがとうございました。