

10月のほけんだより

令和8年10月1日

大田区立清水窪小学校

校長 志賀 克哉

主任養護教諭 山本 順子

暑さもやわらぎ過ぎやすい日が増えてきました。
外に出ると、心地よい風や色づき始めた葉っぱ、どん
ぐり、虫の声などあちこちで秋を見つけることができ
ます。そして、夜の空を見上げるときれいな月を見るこ
ともできます。

空気が澄んで月が美しい秋には、昔から月見の
文化が親しまれてきました。月を見ても目が疲れない
のは、月の光が月そのものの光ではなく太陽光を
反射したもので、色合いもほんのりと優しいからです。

10月10日は「目の愛護デー」です。スマホやタブ
レットをオフにして月を眺めてみませんか？



～今月の保健行事～

10月14日(水) 薬物乱用防止教室 6年生

10月29日(木) 就学時健康診断

来年度新しく入学してくるこどもたちのために5年生が
メダルを作ってくれました。ありがとうございました！



9月25日に「はみがき検査」がありました

1年生にとっては清水窪小での初めての「はみがき検査」でした。
歯科校医の関根先生から、口呼吸ではなく鼻から呼吸することの大切さを学びました。
その後、歯垢の染め出しを行い、歯ブラシの正しい持ち方と磨き方を実践しました。



スマホ・タブレットの^{つか}^{かた}使い方 4つのポイント

ポイント1

目と画面の^{きょり}距離は30cm^{いじょう}以上に



30cm

スマホやタブレットの画面のように近くを見るとき、目はピントを合わせるために目の筋肉を緊張させます。この状態が続くと目が疲れてしまうため、目は画面から30cm以上離すことを意識して。

ポイント2

目こまめに^{やす}休ませる



と^おくを見よう

30分に1回を目安に5m以上遠くを見て緊張した目の筋肉をほぐしましょう。ストレッチで全身を動かすのもGOOD。ホットタオルで目の周りの血流をよくするのも効果的です。

ポイント3

使用ルールを決める



長時間使用が習慣になると、目の疲れが取れにくく、頭痛や吐き気が現れる眼精疲労になることも。

「1日2時間まで」「使うときはリビングで」など、家族とルールを決めるのがおすすめです。

ポイント4

寝る前はスマホやタブレットを見ない



OFF

スマホやタブレットの画面から出るブルーライトは、脳を覚醒させて眠りの質を悪くし、目も十分に休まりません。寝る1時間前は読書や音楽を聴くなど、目に負担のかからない過ごし方をしましょう。

