10月ほけんだより

逗子市立逗子小学校 保健室
令和8年 10 月5日（月）

10月保健目標：目を大切にしよう！！

毎日使っている「目」。
本を読んだり、勉強をしたり、ゲームをしたり…私たちは毎日たくさん目をつかっています。
目がつかれたままにならないように、普段の生活を少し見直してみましょう！



暗いところで
スマートフォンを
みているよ



2時間以上
ゲームをしているよ



まえがみが
目にかかっているよ



ねる前は
ゲームやスマートフォンを
使わず
早くねているよ

目の気持ちは…

見えにくくて
集中して見て
すごくつかれる
なぁ～



目の気持ちは…

まばたきの数が
へると
目がかわいて
しまうよ…



目の気持ちは…

前が見にくい…
かみの毛が
あたって痛いよ～



目の気持ちは…

ねる前に
ブルーライトを見る
と寝つきにくく
なるからうれしい！



☆目を大切にするためには・・・！

●**早寝**をして、しっかりすいみんをとろう！

○近くばかりではなく、ときどき、**遠くに目を向けて**みよう！

●ゲームやスマートフォンなどは、**明るい部屋**で時間を決めて使おう！
30分続けたら、10分休けい！

○まえがみが目にかかりはじめたら、**短く切るか、ピンやゴムでとめよう**！

かぜやインフルエンザに注意しましょう！！

少しずつ　インフルエンザの報告　がみられるようになってきました。
また最近では、かぜ症状や発熱でお休みする人も増えてきています。

１０月に入り、朝や夜に肌寒さを感じる時期になってきました。
それでも日中は暑いので、季節の変わり目は体調を崩しやすくなります。

「できることから、ひとつずつ！！」

今から「***手洗い***」「***水分ほきゅう***」「***十分なすいみん***」「***咳エチケット***」を大切にして、かぜやインフルエンザを予防しましょう！！

十分なすいみん

１日だけ早くねても
これまでの疲れを
すべてとることが
できません。
毎日早寝を続ける
ことが大切！

手洗い

外にでたあとや
食事の前は
必ずせっけんで
手の隅々まで
しっかり洗おう！



咳エチケット

マスクの着用だけ
でなく、くしゃみや
咳をするときは、テ
ィッシュやハンカチ
で口や鼻を覆うこと
もできますね！



水分ほきゅう

・のどや鼻の中が、うるおっていると
繊毛（ねばねばしたあみのようなもの）が
ウイルスをキャッチしてくれる。
・キャッチしたウイルスを、たんや鼻に
つつんで、ずるずると体の外へ出して
くれる。