ほけんだより 10月

今月の保健目標
目を大切にしよう！

令和 8 年10月 5 日
江東区立東陽小学校
校　長　安田　照雄
養護教諭　大田黒　恵美

湿度が高くうっとおしい毎日が続いていますね。８月の終わりから「雨の日」が連続３０日を超えたそうです。また、急に涼しくなって秋の訪れを感じられるようになりました。季節の変わり目は気温の変化が大きいので、衣服の調節を工夫して体調を崩さないように気をつけましょう。

東京都内ではインフルエンザが流行し、江東区でも多くの学校で学級閉鎖が行われています。本校でも９月の２週目に４年生で学年閉鎖を実施しました。ウイルスの活動が活発になるのは乾燥してくるこれからの季節です。学校では今後も油断せず流行防止対策を続けていきます。ひきつづきご家庭のご協力もよろしくお願いします。

お子さんに「頭痛」や「だるい」などの風邪症状のある場合には登校を控えて様子を見てくださるようお願いします。登校してから急に具合が悪くなった場合には、保護者の方の早急なお迎えをお願いしています。緊急時には必ず連絡がつくようにご配慮をお願いします。

～９月の感染症～
新型コロナウイルス感染症、
溶連菌感染症
インフルエンザＡ型・Ｂ型、

１０月１０日は目の愛護デー
目を大切にしましょう！



あなたの前髪は大丈夫？

前髪が目にかかると…



- 目の表面を傷つける
- ちらちらして目がつかれる
- ものもらいの原因になる



- 短く切る！
- ピンでとめる！



目の健康のためにも前髪をスッキリさせよう！

進む近視をなんとかしよう
～3つの大作戦～





日本眼科医会 HP

作戦1　画面と目は30cm以上離そう！



- 画面までは30cm以上離そう
- 背筋をまっすぐに、肘は直角に
- 画面は目線と垂直になるように置こう
- 映り込み防止フィルターを使うともっといいよ

進む近視を止めたいぺ！
目と画面、30cmしっかり離そう！



日眼医公式マスコットキャラクター
めめぺん
©2024日本眼科医会

作戦2　30分に1回は、20秒以上遠くを見て目を休めよう！



- 30分画面を見たら、必ず休憩
- 休憩は20秒以上、遠くを見よう
- 窓の外や教室の反対側を見るのがおすすめだよ
- まばたきを意識的にしてみよう

遠くを見ると近視を防げるよ！
20秒だけでもOK！



作戦3　外で1日2時間活動して近視のすすみをおさえよう！



- 1日2時間は外で過ごそう
- 外遊びは近視を防ぐ効果があるよ
- 帽子や日焼け止めで紫外線対策も忘れずに
- 水分補給もしっかりしよう

外遊びで近視予防！
日かげでもいいのよ！



公益社団法人
日本眼科医会
JAPAN OPHTHALMOLOGISTS ASSOCIATION