



令和7年10月7日
河内中学校保健室



少しずつ朝晩が涼しくなり、秋らしい日が増えてきましたね。ただ、急な気温の変化で体調をくずしやすい季節でもあります。しっかり寝て、食べて、元気をたくわえましょう。

10月の保健目標

目を大切にする習慣を身に付けよう
学習しやすい環境を整えよう

（目にやさしい生活をしよう）

10月10日は目の愛護デー



起きている間、目はずっと働き続けています。最近の視力の低下の原因は遺伝だけでなく、環境によるものが大きいと言われています。目に優しい生活で目を大切にしましょう。



① 部屋は明るく



② 目は画面から30cm以上はなす

教科書
縦1冊分！



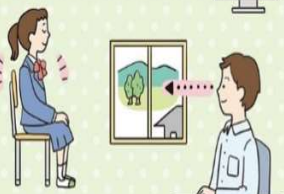
まばたきも
忘れずに！

③ 30分に1回は遠くを見るようにする

外で過ごす時間が長い人ほど、近視(視力低下)になりにくく、近視(視力低下)の進行も少ないことが分かっています。1日2時間は外で過ごすことで近視予防になります。

目に優しい生活ができているかチェック！

- ☐ 長時間、テレビやパソコン、スマホ画面を見ない
- ☐ ときどき目を休ませる(目をつぶる・まばたきをする)
- ☐ 正しい姿勢で勉強する
- ☐ 前髪が目にかからないようにする
- ☐ 栄養バランスのよい食事をとる
- ☐ 夜、寝る前にスマホは使わない
- ☐ たまには、遠くを眺める



スマホ老眼に注意！

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。

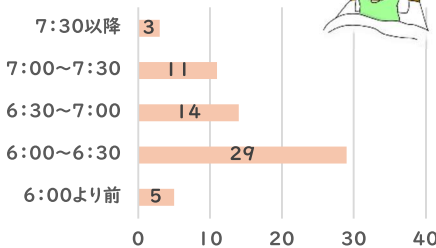


このような症状が出たら注意が必要です

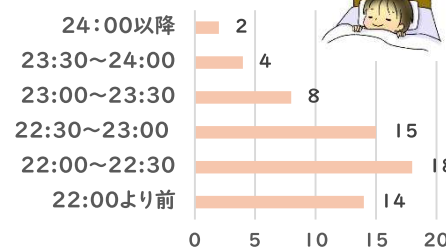
一時間に一回は休憩したり、遠くの景色を見たりすると症状の軽減や予防になります。スマホやタブレットは便利ですが、使いすぎに注意しましょう。

生活リズムチェックの結果より

起床時刻



就寝時刻



STOP9 達成率

1年	84.6%
2年	71.4%
3年	62.5%
全校	72.8%

メディアの利用について、自分で目標を持って取り組むことができている人が多くいた一方で、なかなか自分でコントロールすることが難しい人もいたようです。メディアの時間を自分でコントロールできている人ほど、早寝・早起きのリズムが整っていて、学習時間・睡眠時間もしっかり確保できています。1日の時間はみんな一緒です。勉強も部活動も自分の最大限の力が発揮できるように時間を上手に使って生活していきましょう。

振り返りを紹介！

- ・メディアを使用する時、タイマーで時間を計って、1時間以内にすることができた。
- ・メディアの利用時間を2時間以内にしていたのでたくさん勉強できた。



みなさん、手洗いはしっかりできていますか？県内や市内でも例年より早く新型コロナウイルスやインフルエンザが流行してきています。手洗いは、最も簡単で効果が高い感染症予防と言われています。ひとりひとりが正しい手洗いを行うことで、自分も周りの人も守ることにつながります。

正しく洗って、みんなで予防しよう！



①おねがい

手の平を合わせてスリスリ。



②カメ

親子ガメのように両手を重ねてスリスリ。手の甲もきちんと。



③お山

指と指を組んで三角のお山を作ってゴシゴシ。



④オオカミ

オオカミのように爪を立ててゴシゴシ。



⑤バイク

バイクの運転みたいに、親指をつけ根からぐりぐり。



⑥つかまえた！

手首をにぎってぐりぐり。

世界では、石けんで正しく手を洗うことができたなら、感染症で亡くなる約100万人の子どもたちの命が守られると言われています。手洗いは自分の命を守る大切な習慣です。洗い残しのない丁寧な手洗いで、感染症を予防しましょう。