

# 保健だより

下阿多古小学校  
令和7年10月号

9月になっても30°C越えの日が続いていましたが、やっと暑さがやわらいできました。これからは、朝晩は涼しく日中は暑い日が増えますが、気温差から体調をくずさないように気を付けましょう。

6年生はいよいよ楽しみな修学旅行が待っています。睡眠や食事など今のうちから健康管理に気を配って体調を整えていきましょう。



## 10月の保健目標　目を大切にしよう

☆ タブレットやスマホ、ゲーム機を利用する時間が増えている子が多いようです。使うときの姿勢、部屋の明るさなども気を付けましょう。



## 10月の保健行事



- 1日（水） 健康安全の日
- ・「目の健康を守る姿勢」について保健指導を行います。
  - ・生活習慣チェックの結果と10月の体重を記録しましょう。
- 9日（木） ストレスマネジメント教室（4校時）
- ・3、4年生を対象に実施します。講師はスクールカウンセラーです。

め　　たい　　せつ

## 目を大切にしよう！

あか　　へや　　す

### ☆明るい部屋で過ごそう。

くら　　へや　　ほん　　よ　　め　　つか　　しりょく  
暗い部屋で本などを読むと目が疲れ、視力  
ていか  
が低下してしまいます。



でんき　　電気をつけて  
あか　　へや  
明るい部屋で  
す　　過ごそう。

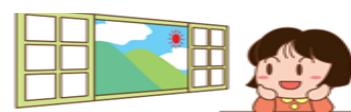


なが　　じかんつづ

### ☆長い時間続けてスマホ

#### やゲームをしない。

やす　　やす  
たまに休んで  
そと　　けしき　　み  
外の景色を見たり、  
とお　　なが　　め　　やす  
遠くを眺めたりして目を休めよう。

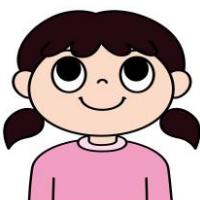


まえがみ　　め

### ☆前髪は目にかかるない。

まえがみ　　なが　　しかい　　かく　　もの　　み  
前髪が長いと視界が隠れ、物がよく見え  
ません。

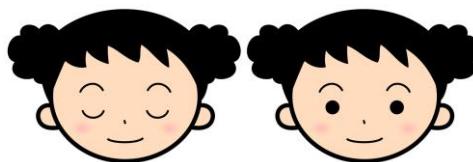
まえがみ　　の  
前髪が伸びてきたら  
き　　切るようにしよう。



すいみん

### ☆しっかり睡眠をとる。

ね　　あいだ　　め　　やす　　め　　つか  
寝ている間に目が休まり、目の疲れがほぐれ  
ます。



# 学校保健委員会を開催しました！

## テーマ「しなやかな心を身に付けよう～レジリエンスという心の回復力～」

9月12日（金）5校時に、5・6年生を対象とした学校保健委員会が開催されました。まず、企画保健委員会が、「気持ち」についてのアンケート結果を発表しました。続いて、スクールカウンセラーの長倉先生から、「レジリエンス」についてのお話を聴きました。「レジリエンス」とは、落ち込みから立ち直る心の回復力のことで、「レジリエンス」を支えるには、「元気・しなやか・へこたれない」心が大切であることを教えていただきました。また、しなやかな心を手に入れるために、グループで「かえるカード」を使って、マイナスの言葉を見方を変えてプラスの言葉に置き換える活動を行ったり、心を元気に保つための深呼吸やゆる~り体操を体験したりしました。



「へこたれない」はへこたれてはいけないわけではありません。立ち直る力をもつことが大事！

### 【児童の感想より】

- 深呼吸やゆる~り体操で簡単にリラックスできることができたから、これからもやろうと思った。
- かえるカードで冷たい言葉を温かい言葉に変えるところで、自分が想像もできなかった言い換えがあると知って「なるほど！」と思った。今日のことを忘れずにしなやかな心で生活したい。
- 来年からは中学生になり、心や体が疲れることもあると思うけど、今日学んだ「レジリエンス」を上手く使っていきたいと思った。

## 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言われています。

### 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目線を外し、遠くを見るなどして休憩する