



令和7年10月
東岩槻小学校
保健室

10月15日は何の日か知っていますか？ この日は、「世界手洗いの日」とされています。これから気温が低くなり、空気が乾燥してくると、菌やウイルスが活動しやすくなります。菌やウイルスが活動しやすくなるということは…インフルエンザなどの感染症が流行しはじめるということ。ぜひ、この機会に手洗いを見直して、感染症を予防しましょう！



10月の保健目標 「目を大切にしよう」

「目によくない行動」していませんか？

暗いところでスマホやタブレットを見る

×



部屋が暗すぎても、明るすぎても目にはよくありません。ちょうどよい明るさにしましょう。

近い距離でテレビを見る

×



テレビを見るときは、最低でも、1.5～2メートルは離れるようにしましょう。

寝転がって本を読む

×



寝転ぶと、目と本の距離が近くなり、目が悪くなる原因になります。座って、よい姿勢で本を読みましょう。

前髪が目にかかる

×



がんばって物を見ようとすることで、目の筋肉が疲れてしまいます。また、目の中に髪の毛が入って、眼球を傷つけてしまう危険もあります。

10月10日は
目の愛護デー



～第2回歯科検診について～

◎日時：10月9日（木） 8：30～
◎対象：全校児童

学校歯科医の石原先生にご来校いただき、今年度2回目の検診を行います。全学年合わせて1時間弱で終了する見込みです。当日欠席等で検診を行えなかった場合、学校での再検診はありません。登校後すぐの検診になりますので、朝の歯みがきをしっかりと行うよう、ご家庭で声掛けをお願いいたします。



このような症状が出たら注意が必要です

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。

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。

目に良い食べ物を食べていますか？

目に良い栄養があるのを知っていますか。食欲の秋に、目に良い栄養が豊富な食べ物を積極的に食べてみてください。

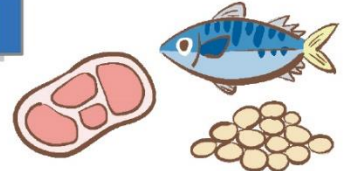
ビタミンA

目の表面を覆う膜などを健康に保ちます。



ビタミンB1

目の疲れをやわらげます。



ビタミンB2

目の細胞の成長や回復を助けます。



アントシアニン

目の表面の膜を保護したり、目の疲れをとったりします。



ルテイン

目の病気の症状改善や予防につながることあります。

