



令和 7 年 9 月 30 日
墨田区立中川小学校
校長 三ヶ島 誠一郎
養 護 教 諭

過ごしやすい日も増え、秋の訪れを感じられるようになってきました。この時期は、朝と夜の気温差があり、体温調節が難しくなります。そんなときは上着を活用して、自分で体温調節をするようにしましょう。また、涼しくなると喉の渇きを感じにくくなるので、水分補給も忘れずにこまめに行いましょう。

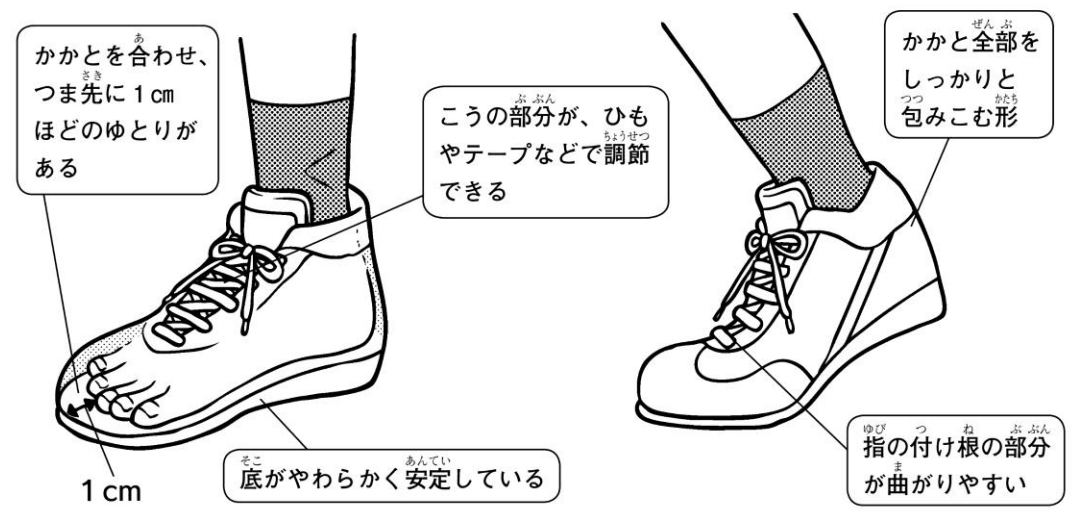
10月の保健目標

けがの予防をしましょう

中川スポーツフェスティバルの練習も各学年少しずつ始まりしました。みなさんの頑張っている姿を保健室から見ていて、今からとてもわくわくしています。スポーツフェスティバル当日に、全力を出すためには、けがをしないことも大切だと思います。けがの予防の1つとして、靴のサイズが自分の足に合っているのか確認しましょう。

正しいくつの選び方

自分の足に合わない小さなくつをはいていると、少しずつ骨に負担がかかり、足や指が変形することがあります。また、反対に大きすぎるくつをはいていると、転びやすく、くつがぬげやすくなるため、ねんざを起こすことがあります。くつを選ぶときは、つま先に1cmほどゆとりがあるものを選ぶようにしましょう。



裏面もご覧ください

10月10日は目の愛護デー



みなさんは日頃目に優しい生活を送っていますか？
長い時間スマートフォンを見ていたり、ゲームをしてい

たりしていませんか？また、横になって本を読んでいることはありませんか？長時間同じ物を見続けるとどうしても目が近くなり、また横になって物を見るとピントを合わせるために目が頑張りが過ぎてしまい、ピントを合わせる力がにぶくなり、見えにくくなってしまいますことがあります。30分見たら10分休憩をする、座った姿勢や正しい姿勢で本を読むなど、目に優しい生活を送りましょう。

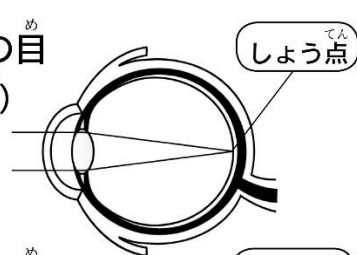
「近視」と「遠視」

近視は、近くのものを見る時にはピント（しょう点）が合いやすく問題ありませんが、遠くのものを見る時はもうまぐより前でしょう点を結んでしまうので、めがねをかけてピントを合わせる必要があります。

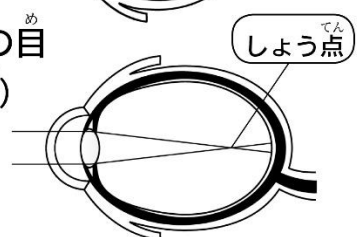
遠視は、ものを見る時にしょう点がもうまぐより後ろに結ばれてしまう状態で、近くを見る時も遠くを見る時も常にピント調節が必要で、勉強や読書をしていてもつかれやすく集中力がもたないことがあります。

遠視の場合は遠視用のめがねをかけて、目の負担を減らしましょう。

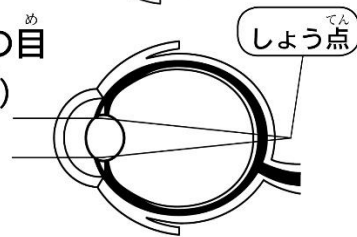
正視の目
(眼球)



近視の目
(眼球)

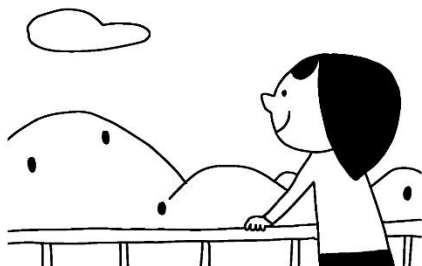


遠視の目
(眼球)



目を休める習慣をつけよう

目の健康のためには、長時間近くを見たら、遠くを見ることが大切です。週に何日はゲームをしない日を決め、目を休める習慣をつけましょう。



ゲームをした後は、少し遠くを見て目を休めるようにしましょう。



運動をすることで、目の血流もよくなります。