



おうちの人とよんでね。

令和 7 年 9 月 26 日
高浜市立高取小学校
保健室

夏の暑さも終わり、だんだんと涼しくなってきました。「秋」といえば、読書の秋、スポーツの秋、食欲の秋…。みなさんはどんな「秋」にしていきたいですか？秋を楽しんで、実り多い季節にしてくださいね。



10月の保健目標

目を大切にしよう！



目の健康に気をつけていますか？

目の健康を守るための

タブレット・スマホの使用ルール

例

- ☒ 画面と目の距離は30cmをキープ
- ☒ 30分に1回は目を休ませる
- ☒ 外で過ごす時間を作る (平均1日2時間を目安に)

スマホ・タブレットの長時間の使用は、視力低下につながってしまうかも…
タブレットやスマホの使用ルールを見て、目の健康を守るための「myルール」をつくってみませんか？

まばたきは目の休憩

目がしょぼしょぼして見にくくなったときは、目が疲れている証拠。そんなときは「まばたきをする」といいと聞いたことはありませんか。

実はまばたきをするだけで目の休憩になります。目はピントを合わせるとき、筋肉に力を入れています。その状態が続くと目が疲れてしまいます。でもまばたきをすると、目の周りの筋肉が動いて、ストレッチしているような状態になり、目が休まります。

ゲームや読書に熱中するとまばたきの回数が減ります。意識してまばたきして、目を休めましょう。

ただ、それだけでは不十分。他にもこの三つをして、目の休憩を取り入れましょう。



遠くを見る



目を温める



目を動かす



かいだん たか と お
階段の高いところから飛び降りているよ。

さて、このあとどうなると思う？



ちやくち かお ゆか はな ほね は お
うまく着地ができなくて、顔を床にぶつけて、鼻の骨や歯が折れてしまうかも。

あし こっせつ
足をひねって骨折するかもしれないね。

ちか ひと
近くに人がいたら、ぶつかってしまうかも。



かいだん
階段でけがをしないために…

⇒ 1段ずつのぼろう、おいよう！！

かいだん きけん こうどう お びょういんじゅしん
階段で危険な行動をすることによって起こったけがは、病院受診につな
がる大きなけがになることが多いです。自分の安全を守るために、周りの
あんぜん まも
安全を守るために、みなさんはどのように階段を使いますか？



▶ 9月22日（月）～10月24日（金）の間、保健委員会によるけが予防の活動をしていきます。

9月の身体測定後に行った、けが予防のお話やそのときに決めた「けがゼロ宣言」を思い出して、
校内で安全に過ごしてほしいです。目指せ！けがゼロ！！

保護者のみなさまへ

—秋の視力検査について—

秋の視力検査の対象者についてお知らせします。

①1回目（4月）の視力検査で「受診のおすすめ」を受け取り、まだ医療機関を受診していない人

②希望者

①に該当せず、秋の視力検査を希望する場合は、10月3日（金）までに連絡帳で担任にお知らせください。
秋の視力検査結果は9月に実施した身体測定の結果と一緒に11月に結果を配布する予定です。