

ほけんだより 10月

れいわ ねん がつ
令和7年 10月
おびやまにししょうがっこう ほけんしつ
帯山西小学校 保健室



あなたの目は大丈夫？目の健康チェックをしよう！

10月10日は何の日か知っていますか？正解は「目の愛護デー」です！
そこで、自分の目が健康な状態であるか、下のチェック項目で確認してみましょう。
多く当てはまる人は要注意！×

じー…
あれ、見えないな



- 黒板の字が見えにくい
- 目を細めないで、遠くの文字が見えにくい
- 本や画面を見るとき、顔を近づけてしまう
- ぼやけて見えたり、重なって見えたりする

多く当てはまる人は、遠くが見えにくい「近視」になっているかもしれません！
(近視=近くははっきり見えますが、遠くがぼやけて見えます)

こんな見方は良くないよ！

近づきすぎ



目の筋肉に負担が
かかり目が疲れる

寝転んで見る



目の高さが揃わず
ピントを合わせにくい

暗い部屋で見る



目の筋肉が過剰に
働くため目が疲れます

長い時間見続ける



1時間見たら10分
くらいは休憩を

目が悪くならないように気を付けよう！

読書やゲームの際の4つのポイント

- ゲームや本と目の距離を 30cm以上離す
- 背筋を伸ばし、姿勢を良くする
- 明るいところで見る
- 1時間見たら10分休む

これらに気を付けて、読書やゲームなどを楽しみましょう！



相談の先生方の来校日(10月)…カウンセリング予約は担任または保健室まで*

宮地けいご先生
10月17日(金)
9:00~12:00

三原ななえ先生
10月9日(木)
13:00~16:00

吉川まいこ先生
10月22日(水)
9:00~12:00

矢野じゅんこ先生
10月の火曜日・木曜日

教育実習生です。よろしくお願ひします！

こんにちは！保健室の先生として教育実習をさせていただいている富田莉瑚です。10月22日まで帯山西小学校のみなさんと一緒にいろいろな勉強をさせていただきます。先生は話をすることも外で遊ぶことも大好きで、みなさんとたくさんの思い出を作りたいと思っています。けがや風邪に気を付けながら、一緒に勉強をしたり遊んだりしましょう！