

ほけんだより

大阪市立菅北小学校

令和7(2025)年10月号

10月
10日は



の愛護デー

にやさしい
生活を!

見え方に変わりはありませんか?
定期的にチェックしましょう。



スマホ、ゲーム、夢中になるのもわかるけど、
たまには遠くをながめて休憩を!



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、長い時間近く
のものばかり見る生活を続けている
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。これを「急性内斜視」
といい、特にスマートフォンやタブレッ
ト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い
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



がつ にち せかい て あら ひ
10月15日は世界手洗いの日

手洗いのポイントは?

て 手をぬらして石けんをよく泡立てる



あら のこ 洗い残しやすい箇所に注意する



あら こすりあわせたり、ねじり洗いなどをして
30秒以上かけて洗う

ゆびさき つめ 指先や爪は
はんたいがわ 反対側の
て 手のひらでこする



りゅうすい あら なが 流水でしっかり洗い流し、
せい けつ 清潔なタオルなどで
みず け ふと 水気を拭き取る

タオルの共用はしないようにね!



自分で
健康
チェック

- さくや 昨夜はぐっすり眠れた
- かおいろ 顔色はいつもと同じ
- からだの調子はいつもと同じ
(だるさや疲れはない)
- あさ 朝ごはんを食べた
- うんちが出た



自分の健康を守るのは誰でしょうか。お家人?それとも先生?いいえ、自分の健康を守るのは、自分自身です。自分が元気かどうか、体の調子を知っておくために、毎朝、上の5つをチェックしましょう。もし、気になることがあったら、原因を考えてみましょう。最近、夜ふかしはしていないか、栄養バランスのよい食事をきちんと食べているかなど、体調不良にならないよう、生活リズムに気をつけましょう。

10月25日の運動会に向けて練習が本格的になってきています。練習で疲れた体を休ませるために、十分な睡眠が必要です。ぐっすり眠れるように睡眠環境を整えましょう。

①布団や
シーツは
清潔に



②寝る前にスマホは
使わない



③寝る1~2時間前に
お風呂に
入って
リラックス

