

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

目の愛護デー 目にやさしい生活を!

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。

メガネ・コンタクトレンズの
定期検診に行こう♪



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!

近くのものを見る時は、
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
くのものばかりみる生活が続けている
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視線を外し、遠くを見るなどして休憩する



10月15日は世界手洗いの日

手洗いのポイントは？

手をぬらして石けんをよく泡立てる



泡が汚れを吸い上げる！

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

指先や爪は反対側の手のひらでこする



親指や手首は反対側の手で握ってねじる



洗い残しやすい箇所に注意する



流水でしっかり洗い流し、清潔なタオルなどで水気を拭き取る



タオルの共用はしないようにね！

自分で健康チェック

- ① 昨夜はぐっすり眠れた
- ② 顔色はいつもと同じ
- ③ からだの調子はいつもと同じ (だるさや疲れはない)
- ④ 朝ごはんを食べた
- ⑤ うんちが出た



自分の健康を守るのは誰でしょうか。お家の人？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、生活リズムに気を付けましょう。

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は、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

