

# ほけん むくひょう

# 10月

令和7年(2025年)10月 大阪市立福小学校

## 10月の保健目標：目を大切にしよう

朝夕は涼しくなり、ようやく秋の気配がしてきました。食欲の秋、芸術の秋、読書の秋、スポーツの秋・・・秋には楽しいことがたくさんあります。その一方で、お昼と朝夕の気温に差があり、体調を崩しやすい季節でもあります。上着で体温調節をしながら気持ちよく過ごしましょう。

さて、10月10日は「**目の愛護デー**」つまり「目を大切にする日」です。1010を横にたおすと人の眉毛と目にみえることになんて決められたようです。10月は、目について詳しくなり、自分の目を大切にしましょう。

## きんし 近視 って？



近視とは、**近くのものは見えるけど、遠くのものがぼやけて見える**めのことをいいます。目の中には、カメラのようにピントを合わせるしくみがありますが、眼球がラグビーボールのようにのびてしまい、ピントが合わなくなってしまうのです。目が伸びてしまうことで、黒板の字や看板が見えにくくなったり、目が疲れやすくなったり、頭が痛くなったりします。さらに将来、目の病気になるリスクが高くなります。**本やゲームは目から30cmはなし、暗いところではみない、外で遊ぶ時間を増やすことも大切です。**みなさんはできていますか？



## 目のつよい味方

### まぶた



目に入る光の量を調節し、乾燥や、異物が目に入ることから目を守ります。

### まゆげ



汗が目に入るのを防ぎます。

### まつげ



ごみやほこりが目に入るのを防いでいます。

### なみだ



目にに入った汚れを洗い流したり乾燥を防いだりします。

友だちに**どっちの言葉**をたくさん使ってますか？



左側の言葉は、相手の心が傷ついたり、悲しくなる言葉です。右側の言葉は、相手が勇気づけられたり、明るい気持ちになる言葉です。あなたも、失敗した時に「ださい」と笑われて悲しくなったことや、友だちのためにした行動に「ありがとう」と言われてうれしくなったことがあります。あなたの言葉にも相手の気持ちを変える大きな力があります。



日頃から「どんな言葉を使うと相手が喜ぶかな？」と考えるようにすると、きっとずっと仲良いいられますよ。

なつやす 夏休みが明けて1か月が経ち、だんだん体や心に疲れが出てくるじき 時期です。いつもより少し早めに寝たり、湯船につかったり・・・がんばった自分をゆっくり休ませて体調管理をしてください。何こま か困っているときや話をきいてほしいときは、まわ 周りの相談できる人にお話することもいいでしょう。もちろん保健室へきても大丈夫です。ひとり かか こ 一人で抱え込まないでくださいね。

