



大阪市立新高小学校 保健室 令和8年10月1日

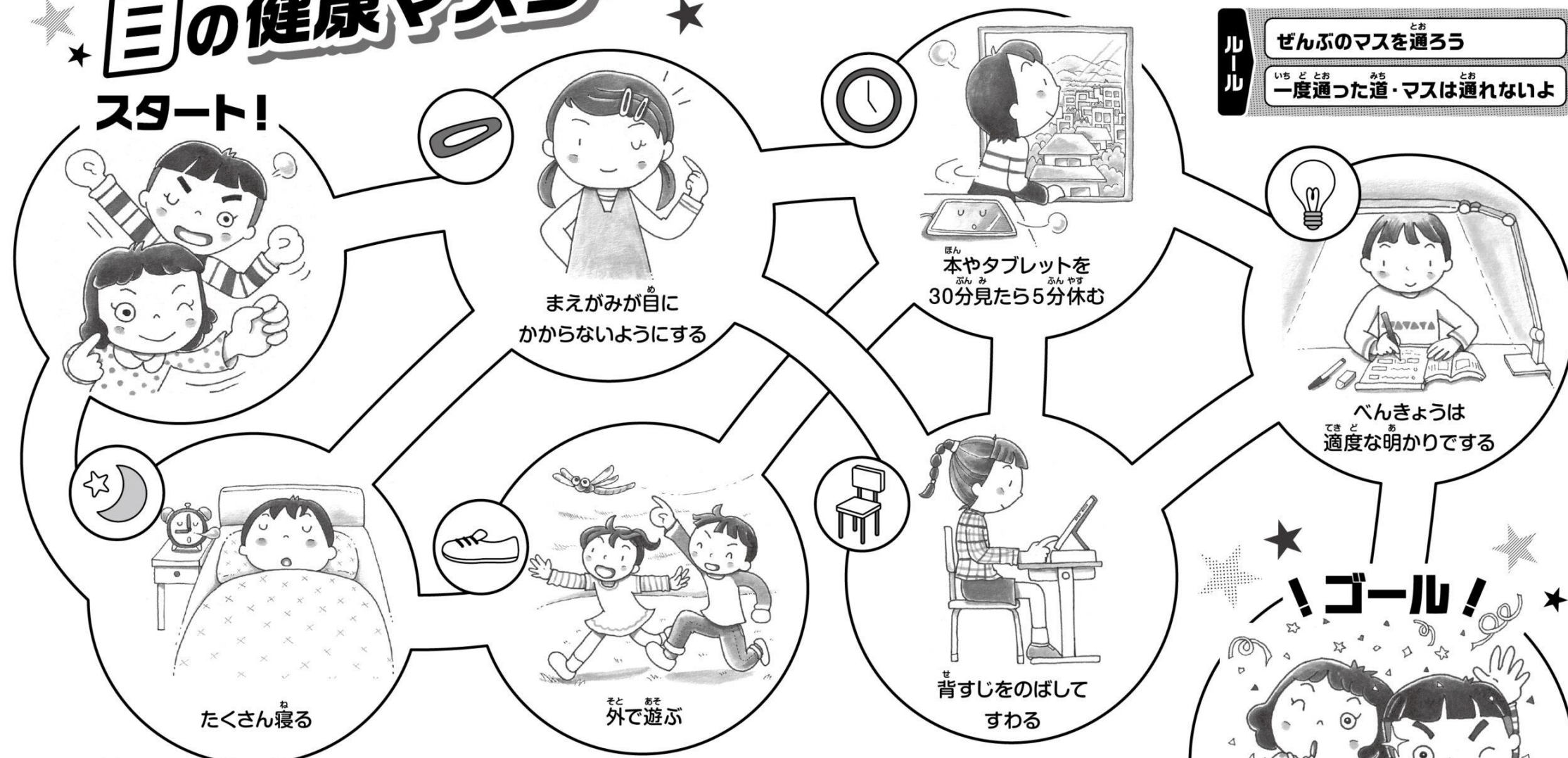
暑さもがやわらぎ、過ごしやすい日がふえてきました。外に出ると、心地よい風や色づきはじめた葉っぱ、道ばたのどんぐり、虫の声など、あちこちで秋を見つけることができます。みなさんのまわりには、どんな秋がありますか？さがして、家族や友だちと話してみてください。



もうすぐ運動会



目指せ！目の健康マスター スタート！



ルール
ぜんぶのマスを通ろう
いちど通った道・マスは通れないよ



おめでとう！これできみも
「目の健康マスター」だ！
これからも目を大切にしていね

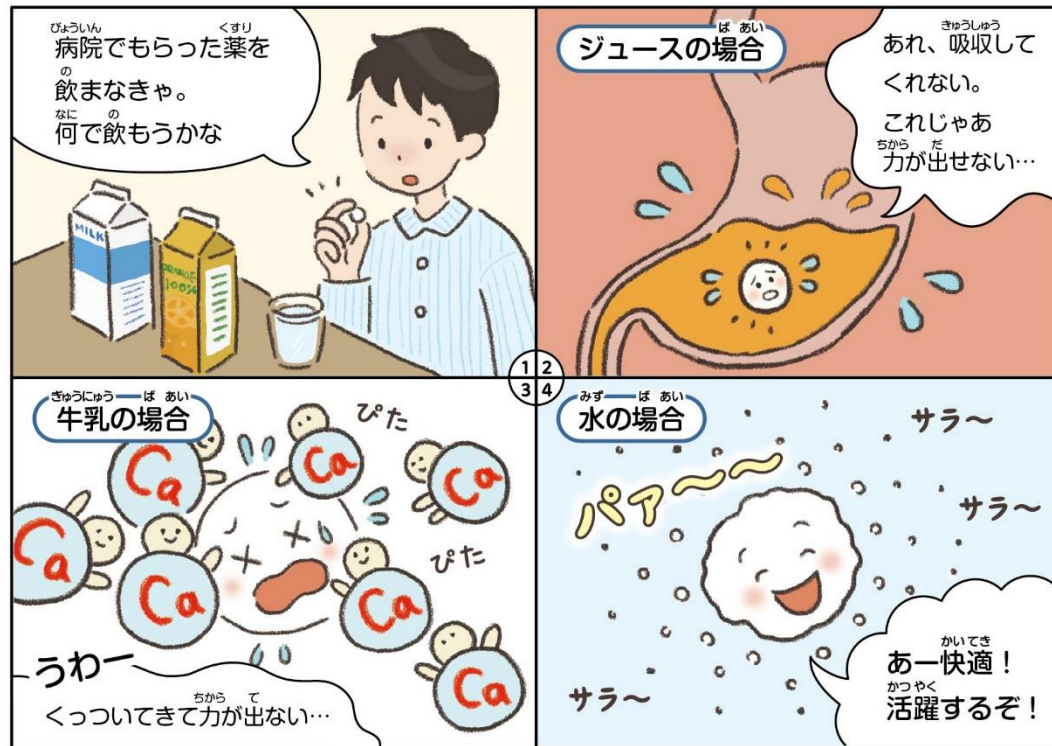
目にやさしい
生活の
ポイント



- 本やタブレットは目から30cmはなそう。背すじをのばすと自然ときよりがとれるよ
- 本やタブレットを30分見たら5分休もう。遠くを見たり、目を閉じたりするといいいよ
- 外でたくさん遊ぼう。太陽の光には近視をすすみにくくする力があるよ
- 21時までには寝よう。目は寝ているあいだにつかれを取るよ



その薬、何と一緒に飲む？



ポイント 薬は必ず水かぬるま湯で飲む



疲れた目にパワーをチャージ

目がかすんだり、しょぼしょぼしたりするのは目が疲れている合図。
目の疲れを軽くする方法が4つあるよ。



こんなことしていませんか？

自分の生活を振り返ってみよう。友だちやおうちの人に聞いてみてもいいですね。



- ✓ 目を細めて見る
- ✓ 片目を閉じて見る
- ✓ 近くで見る
- ✓ 顎を上げて見る

一つでも当てはまったら視力が落ちているサインかもしれません。気付いたら眼科を受診して、眼鏡やコンタクトレンズを使うことも考えましょう。



秋は服装で体温を調節！

秋は朝晩と日中の気温差が大きい時期。服装でしっかり体温を調節しましょう。

気温と服装の目安

きおん ふくそうのめやす

25℃

はんそて
半袖シャツ

ながそて
長袖シャツ

20℃

カーディガン

15℃

セーター

10℃

うす て
薄手のコート

5℃

コート

0℃

ダウンコート



手を洗うのはいつ？

手を洗うのは、ドアノブなどから手についた菌やウイルスを体に入らず、病気を予防するためです。手が汚れるのはいつかな？ 手を洗うのに良いタイミングを友だちやおうちの人と話し合っ、書いてみましょう。

手洗いのタイミング

