



令和8年9月30日
成育小学校 保健室

暑さもやわらぎ、過ごしやすい日が増えてきました。秋は空気が澄んで美しい月が見えます。月を見ても目がつかれないのは、月の光が月そのものの光ではなく、太陽光を反射したもので、色合いも美しいからです。秋の夜、ほっとしたいときは月を眺めてみましょう。



10月10日は「目の愛護デー」です。私たちは、目を使っていろいろなものを見えています。でも、ずっと目を使っていると、目もつかれてしまいます。体がつかれたら休むように、目も休ませてあげることが大切です。10月10日は「目の愛護デー」です。目をしっかり休ませて、目を大切にしましょう。

—こんな生活していませんか？—

- ☒ 前髪が目にかかっている
- ☒ 目から近いきよりで見ている
- ☒ ずっと画面を見て休憩をしていない
- ☒ 暗い部屋で見ている



目を休ませよう

目がかすんだり、しょぼしょぼしたりするのは、目がつかれている合図。遠くを見たり、目を動かしたりして目の周りの筋肉をほぐしましょう。まばたきをして、目の乾燥を防いだり、目を温めて、リラックスしたりすることも大切です。



遠くを見る



目を動かす



まばたきをする



目を温める

★10月の保健行事★

10月7日（水）フッ化物洗口（4年）

9/10にミマモルメで希望調査と持ち物等の詳細を配信しています。ご確認ください。

- 10月19日（月）～10月23日（金）元気アップウィーク
睡眠・食事・運動について目標をきめて、みんなで1週間とりくもう！
- 10月21日（水）歯と口の健康教室（6年）

後日ミマモルメで詳細を配信します。ご確認ください。

10月29日（木）LGBTQ生命の安全教育出前授業（4, 5, 6年）

みんなの目を守っている！涙のはたらき



目の表面をおおって、乾燥を防いだり、刺激から守っているよ！



目の表面の細胞に栄養や酸素を送っているよ！



まばたきをしたときに、目に入ったごみをあらいながすよ！



涙には、ばい菌とたたかう物質が入っているよ！

金メダリストも相談している

こんな軽い悩みでカウンセリングなんて

相談するのは弱いこと

—そう思っていないですか？—

でも実は、強靱なメンタルが求められるオリンピックの金メダリストをはじめ、多くのアスリートがカウンセリングを受けています。最高のパフォーマンス



スを発揮するには、体だけでなく心の調子も大切からです。競技の悩みだけでなく、人間関係や日常の不安なども相談するそうです。

悩みを話すのは、恥ずかしいことでも弱いことでもありません。力を発揮して前に進むための大切なケアなのです。一人で抱え込まずに、周りの人に相談してみましょう。

