



令和7年9月30日
碧南市立大浜小学校
保健室

だんだんと涼しくなり、秋を感じる日が増えてきました。秋は昼と夜の気温の差が大きく、空気も乾燥するため、かぜをひきやすいです。上着で体温を調節したり、夏と同じように水分補給をしたりして、秋も元気に過ごしましょう。10月の最後には運動会もあります。元気いっぱいがんばるみんなの姿を楽しみにしています。



10月の保健安全目標

目を大切にしよう

10月10日 目の愛護デー

目の愛護デーとは、目の健康について考える日です。たくさん遊んだり走ったりすると、体はつかれてきますね。それと同じように、いろいろなものを見るために使う目も、使いすぎるとつかれてしまいます。そのようにしてつかれがたまると、視力の低下にもつながります。目も体全体と同じように、大切にできるといいですね。

勉強や読書のときに気をつけること

姿勢

背筋をのばして、目は本やノートから30cmほどはなします。



明るさ

部屋や手元の照明をつけて、明るくします。



© 少年写真新聞社 2025

目のつかれを感じてきたら……

遠くの景色を見たり、目の上に温めたタオルを置いたりして、目をリラックスさせましょう。



© 少年写真新聞社 2025



なみだ
涙



で はどうして出てくるの？

涙というのは、泣いたり、目にごみが入ったりしたときだけに出てくるものではありません。
実は、涙は目の健康を守るために、たくさんの役割を果たしてくれています。

め きん はい ふせ
目に菌が入ることを防ぐ



め さん そ えいよう はこ
目に酸素や栄養を運ぶ



め かわ
**目が乾かない
ようにする**



め はい
**目に入ってきた
ごみやほこりを洗い流す**



ぶ る - ら い と し ~ブルーライトについて知ろう~

ブルーライトとは、スマホやタブレットから出ている光として知られています。「夜にブルーライトを浴びると眠れなくなってしまう。」と聞いたことはありませんか？それはどうしてなのか、自分の行動をふりかえりながら学びましょう。

ぶ る - ら い と み
**ブルーライトを見て、
体が「今はまだ太陽が出
ている時間だ！」と、かん
ちがいする**

のう で
**脳から出てくる「眠くなる成分」
(メラトニン)の量が少なくなる**

なかなかな眠れなかったり、次の日に
気持ちよく起きられなかったりする

すいみんじかん
**睡眠時間がへって、体調をくずしたり、
勉強に集中できなくなったりする**

ぶ る - ら い と たいよう ひかり
ブルーライトは太陽の光
にも含まれている!!



★**ねる30分前**には、スマホやタブレットの使用はやめよう。
(布団やベッドの中では使わない!)

★ブルーライトが少なくなるよう、画面を設定しよう。
(画面の明るさを下げる、夜間モードにするなど)