

ほけんだより 10月号



令和7年10月発行
宇都宮市立晃宝小学校

こんげつ ほけんぎょうじよてい
今月の保健行事予定

10月22日：身体計測（3・4年生・あゆみ）
23日：身体計測（5・6年生）
24日：身体計測（1・2年生）

★身体計測がある日は、髪の毛を
頭の上でしばることがないように
してください。

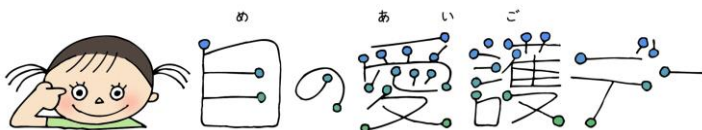
うんどうかい れんしゅう 運動会の練習が はじ 始まっています！

運動会に向けての練習が始まっています。元気に
ケガなく練習や本番に参加できるように、次のこと
について気をつけましょう。

- 早く寝て、疲れをためないようにする
- 朝ごはんをしっかりと食べる
- 手や足の爪は短く切っておく
- 準備運動をきちんとおこなう
- 体調が悪いときは無理をしない



10月10日は



10月10日は「目の愛護デー」です。タブレットやゲームなどの使い過ぎ・画面の見過ぎで目は疲れて
いませんか？ 一生使う目を健康に保つためには、毎日の過ごし方が大切です。次の3つの約束を確認して
守りましょう。

①時間を決めよう！



目はとても疲れやすいです。テレビやタブレット、ゲームをするときは
時間を決めて使いましょう。家族で相談するのもいいですね。



②部屋を明るくしよう！

勉強するときや本を読むときは、電気をつけて部屋を明るくしましょう。



③遠くをみよう！

テレビやタブレット、ゲームをした後は、なるべく遠くを見て目を休め
ましょう。30分に1回は、窓の外の遠くの景色を見るといいとされてい
ます。



テレビやスマホ、目によくない見方

ちか
近づきすぎ



め きんにく ふたん
目の筋肉に負担が
かかり目が疲れる

ねころ み
寝転んで見る



め たか そろ
目の高さが揃わず、
ピントをあわせにくい

くら へ や み
暗い部屋で見る



め きんにく かじよう
目の筋肉が過剰に
働くため目が疲れる

なが じ かん み つづ
長い時間見続ける



じ かん み
1時間くらい見たら
10分くらいは休憩を

おぼえよう!

め ぐすり
目薬の
つか かた
使い方

1

目のまわりのよごれをふき取り、
手もせっけんできれいに洗っておく。



2

かお うえ む
顔を上に向けて、
指で下まぶたを広げる。



3

よう き さき め
容器の先が目やまつ毛にふれな
いように、下まぶたに液を1滴
(または決められた量) 落とす。



4

そのまま目を閉じ、目がしらを
お押さえてしばらく待つ。
まばたきはしない。



5

め ぐすり
目薬があふれたら、
必ずふき取っておく。

