



令和7年

10月1日

岡本小 保健室

もうすぐ運動会の練習がはじまります！

はやねはやおあさ 早寝早起き朝ごはん



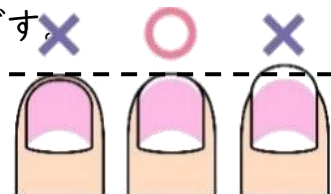
れんしゅう からだ
練習で体はつかれぎみ。はや ね
しっかり睡眠をとろう。
1日のエネルギーになる朝ごはんも
わす
忘れずに！



じゅんびうんどう
準備運動をすることで、きんにく しんぞう
の負担をへらします。てくび あしくび
ひざなどの関節を動かしておくこ
とでケガをふせぎます。

てあし き 手足のつめを切る

じぶん ともだち け が
自分や友達がケガをするかもしれ
ません。とくにあし
いる人が多いです。



ながさ

つめと、ゆびのながさをおなじに
ふか
深づめにならないように、しろ ぶ
分をすこしだけのこします。

きる タイミング

しゅうかん かい
1週間に1回をめやすに
おふろあがりがおすすめ。つめが
すいぶん
水分をすってやわらかくなり、き
りやすいです。

かたち

し かく かど
四角く、角がすこしまるい
かど
角をまるくすることで、ひふに食い
こみにくくなります。

えいせい 衛生チェック

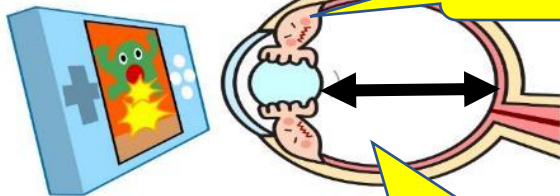
つめがのびていた人	1年	2年	3年	4年	5年	6年
がつ 5月	0人	6人	5人	5人	6人	5人
がつ 9月	2人	0人	3人	2人	7人	0人

10月の保健目標 目を大切にしよう

近くを見ているとき。遠くを見ているとき。目の中はどうなっている？

目（眼球）を横から見た図

近くを見ているとき



力が加かる

眼球が横にのびる

遠くを見ているとき



ゆるむ

きれいな丸い形

眼球がのびている時間が長く、さらにそんな日が続くと、もとのきれいな丸い形にはもどきません。これが近視です。

小さいうちに近視になると大人になってから、目の病気になる可能性が高くなります。

近視の予防には外遊び(太陽の光)がいい！

◎1日2時間以上、外で太陽の光（日光）をあびると、太陽の自然な明るさが目の健康を促します。「2時間以上はちょっとむり」と言う人は…それでも大丈夫！

業間や昼休みなどの時間、少なくとも40分程度でも外に出れば、効果はあります。

ただし、直接太陽を見るのはやめましょう。危険です。

目の健康のための参考資料

<https://youtu.be/eNz-U3VA3jM>

↑ 日本眼科医会の動画（アニメ版：3分程度）



日本眼科医会

デジタル画面を見る時は

- 姿勢を正して、画面から目を30cm以上離そう
- 30分に1回は、20秒以上遠くを見て、目を休めようね
- 目が温かないように、よくパチパチとまばたきをしよう
- 休み時間は目を休めて、明るい屋外でからだを動かしましょう
- 寝る1時間前からは、画面を見ないようにしよう

目の健康専門家 アニメ版「ぎゅんぐんデジタル」

〜〜保護者の方へ〜〜

文部科学省から出されている、「近視に関する（保護者向け啓発資料）」を学校 HP の「ほけんだより」のフォルダに掲載しています。ぜひ御確認ください。