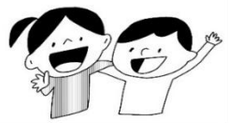


令和８年１０月１日
佐倉市立下志津小学校
保健室
☆おうちの方と読みましょう

～１０月の保健目標～

目を大切にしよう



朝夕の冷え込みが厳しくなり、秋の深まりを感じる季節となりました。上着などで体温調節を行い、体調管理に気を配りましょう。また、これからインフルエンザなどの感染症が流行し始めます。手洗い・うがいなどの予防に加え、予防接種などの早めの対策を心がけ、元気に過ごしましょう。

みていただけなのに・・・

ゲームやスマホを長時間みているだけで、あなたの体にこんな変化がおこるかも・・・。
いつも長時間見ている人は生活リズムを整えるためにも注意しましょう。

こんなことがおこるかも

- ★なかなか寝つけない
- ★目が悪くなる
- ★勉強や運動に集中できない
- ★姿勢が悪くなる
- ★やめたいのにやめられない
- ★頭痛や肩こり

どうすればいいだろうか？

- ★寝る１時間前から、ゲームやスマホをやめる
- ★画面を近くでみない(30cm離す)
- ★見る時間を決める
- ★外で遊んだり、体を動かす
- ★首回りのストレッチをする



【首回し】
頭を首から動かす意識で、ゆっくり回します。



【あご伸ばし】
両手の親指であごを押しながら上を向きます。



【首横伸ばし】
片手で頭をやさしく引っ張って、伸ばします。

人の目と猫の目 意外な共通点



人も猫も黒目の真ん中には瞳孔があり、ここから光（視覚情報）を取り込んで物を見ています。
猫は夜行性のため、暗い環境では周囲の情報を多く得られるように瞳孔が大きくなります。実は人の目も同じ。夜行性ではありませんが、暗い環境では多くの光を取り込もうと瞳孔が大きくなります。

夜、暗い部屋でスマホを見ると…

スマホの画面の強い光は、瞳孔が大きくなっている状態では目にとって刺激が強過ぎて、疲れ目や睡眠の質の低下を招きます。
瞳孔は明るい環境で小さくなるので、夜にスマホを見るときは部屋を明るくしてくださいね。



もうすぐ運動会



チェックしよう！

- □ 面ファスナーやヒモで甲を密着できる
- □ かかとの周りがしっかりしている
- □ つま先の部分に余裕がある
- □ 靴底がやわらかい

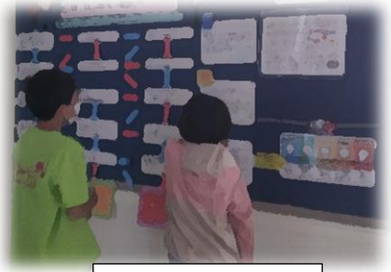
今月の保健室



９月の身体測定時に、全学年を対象にミニ保健指導（ストレッチについて）を行いました。下を向くほど、**頭の重さが肩や体に大きな負担となる**ことを学び、首や肩をほぐすストレッチをみんなで一緒に体験しました。



ストレッチ指導



保健室前掲示物



６年生自由研究

子どもたちの反応

「生活習慣を見直そう」の掲示物では自分の私生活を振り返り、「やった！“すばらしい”だった！」「“ピンチ”だった。寝る時間をきちんと決めないと…」など、夏休み明けに自分自身の生活習慣の見直しができましたね。また児童の自由研究で、「ジュースの中の砂糖の量」をまとめたものにみんな驚き！「コーラってこんなに砂糖が入ってるの!?飲む量を減らさないと」と飲む量についてもしっかりと考えることができました。