

★おうちの人といっしょによみましょう

10月 ほけんだより



令和8年 9月30日
横浜市立 荏田小学校
校長 村上 尚子
養護教諭 浅見 和香

みなさんこんにちは！

最近^{さいきん}は、夏^{なつ}のように暑い日^{あつひ}もあれば、長そで^{なが}を着^きないと寒い日^{さむひ}もありますね。

服^{ふく}そうで調節^{ちようせつ}するなどして、体調^{たいちよう}をくずさないように気^きをつけましょう。

運動会^{うんどうかい}が17日^{にち}に行われ^{おこな}れます。大きな学校行事^{がっこうぎょうじ}の1つ！校内全体^{こうないぜんたい}で楽しみ^{たの}みましょう★

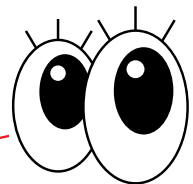
10月10日は「目の愛護デー」



10を横^{よこ}にしたら眉毛^{まゆげ}と目^めに似^にていることから10月10日^{じゅうがつじゅうにち}になりました！

「目の愛護デー」の始まり^{はじまり}は1931年^{ねん}、失明^{しつめい}予防^{よぼう}の運動^{うんどう}として定め^{さだ}られました。(今^{いま}から95年前^{ねんまえ}！)
現在^{げんざい}では厚生労働省^{こうせいろうどうしやう}が毎年^{まいとし}目の健康^{めんのけんこう}に関する活動^{かんするかつどう}を行っ^{おこな}ています。

目を大切に！！



知っていますか？ “IT眼症”



IT眼症^{ITがんしやう}とは、スマホやテレビ等^{どう}を長い時間^{ながいじかん}使うことで、目の疲労^{めいのひろう}だけでなく体^{からだ}や心^{こころ}にも色々な問題^{いろいろうんどう}が起こる病気^{びやうき}です。

「目に現れる症状」

- ☐物がぼやけて見える
- ☐目が重い感じがする
- ☐よく目が乾く(ドライアイ)
- ☐視界^{しがい}がかすむ
- ☐目がしょぼしょぼする
- ☐目が痛む

など

「体に現れる症状」

- ☐頭痛^{づつう}
- ☐首^{くび}・肩こり^{かたこり}
- ☐肩^{かた}や腕^{うで}、背中^{せなか}の痛み^{いたみ}
- ☐手指^{しゆし}のしびれ
- ☐足^{あし}・腰^{こし}のだるさ

など

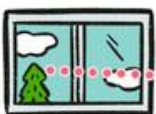
「心に現れる症状」

- ☐常に不安感^{ふあんかん}がある
- ☐ちょっとしたことでイライラすることが増えた
- ☐食欲^{しょくよく}が減^へった
- ☐気分^{きぶん}が落ち込むことが多い
- ☐夜眠^{よるね}りにくくなった

など

こんな症状^{しやうじやう}がないかセルフチェック！複数^{ふくすう}当てはまる・気^きになる症状^{しやうじやう}があるという人^{ひと}は早め^{はやめ}に受診^{じしん}しましょう。

目を休めよう



20分^{ぶん}見たら

20秒^{せう}ほど

20フィート(約6m)はなれたところを見る

20-20-20
ルール
と言います！

このルールは、アメリカの眼科学会^{がんがくがくかい}がオススメ^{おすすめ}している目のきゅうけい法^{ほう}です。

さっとかんたんにできる運動^{うんどう}で、IT眼症^{ITがんしやう}を予防^{よぼう}しましょう！



運動会練習が始まりました！

★パフォーマンスを向上させるために取り組むとよいこと

①バランスの良い食事

→主食(黄)・主菜(赤)・副菜(緑)が
どれか一つにかたよらないようにする！

②タンパク質の摂取

→筋肉の維持・回復のために魚や大豆、油の
少ないお肉など良質なタンパク質をとる！

③質の良いすいみん

→いつもより早めに寝たり、寝る前にテレビ
やスマホを見ないようにしてみたりする！
ねることで体のつかがれが回復します。

④湯船につかる

→たくさん動いてつかれた日は、湯船につかって体を
温める！
血の流れがよくなってつかれがとれやすくなります。

⑤日ごろからがっとう量をふやす

→エスカレーターやエレベーターを使わず、階段を積みよく的に使う！
休みの日も15分ほどのさんぽをする！
体育で久しぶりに体を動かすという状況になると、けがをしやすくなったり
体調をくずしやすくなったりします。日ごろから体を動かしましょう。



飛脚が速く走れた秘密

江戸時代の宅配便「飛脚」は、東京から京都まで約500kmを
わずか数日で走りました。
その秘密は薄いわらじを履くこと。わらじは、足の指で地面
をしっかり掴み、足本来の力を引き出す仕組みなのです。
現代の靴は足を優しく守ってくれますが、サイズが合っていないと、足の指が
うまく使えず、本来の力が発揮できません。自分の足に合う靴を選びましょう。

靴選びのポイント

- ☒ つま先の部分に少し余裕がある
- ☒ 甲が密着する

など



秋は服装で体温を調節！

秋は朝晩と日中の気温差が大きい時期。服装でしっかり
体温を調節しましょう。

気温と服装の目安

25℃
20℃
15℃
10℃
5℃
0℃

半袖シャツ
長袖シャツ
カーディガン
セーター
薄手のコート
コート
ダウンコート

