

# ほけんだより 10月

令和7年10月16日  
世田谷区立松沢小学校  
校長 寺崎 晶子  
養護 教諭

ようやく暑さも落ち着き、秋を感じられる気候となりました。この時期は寒暖差が大きい日もありますので、脱ぎ着のしやすい服装で調節できるよう、ご家庭でもご準備をお願いします。

## 感染症情報

(10月1日～15日)

インフルエンザ 4名

溶連菌感染症 1名

世田谷区内でもインフルエンザの感染拡大が報告されています

## 保健指導を行いました

「運動会に向けて体を整ととのえよう」をテーマに保健指導を行いました。一生懸命練習した成果が発揮できるよう、「体調をととのえること」「けがを防ぐこと」を中心に指導しました。季節の変わり目であるこの時期も元気に過ごしてほしいと願っています。

## 今月の目標 目を大切にしよう👁️👁️

近年、タブレットなどのメディア機器が普及し、小学生でも1日に数時間もデジタル画面を見ている生活を送っています。やはり目への負担は大きいようです。

## 「目が疲れる…」の原因は？

近くのものを見るには、目の筋肉「毛様体筋」が力を入れ、レンズの厚さを調整します。画面を長い時間見続けていると、力を入れている毛様体筋は疲れ、うまくリラックスすることができなくなってしまいます。これが、「目がしょぼしょぼする」

「遠くのものが見えにくい」ということにつながります。メディア機器の使い方について、ぜひご家庭でも話題にしてみてください。

## 目を大切にする30の法則

- ①画面と顔を30cm以上離す
- ②30分に1回は休憩する

