

# 10月保健だより

令和7年10月1日（水）  
砧の学び舎 世田谷区立砧中学校保健室



10月になり、早いもので入学・進級から半年が経ちました。半年前の自分と比べてどうでしょうか。きっと心も身体も大きくなったことと思います。今の学年で過ごせるのもあと半年です。毎日を大切に過ごしましょう。

また、朝晩は秋らしく涼しい日が増えてきました。季節の変わり目は体調をくずしやすいです。がんばって疲れた体をうまくリフレッシュし、体調を整えるようにしましょう。



## 10月15日は「世界手洗いの日」

かぜや食中毒などの病気から、自分の体を守る最も簡単な方法の1つが、せっけんを使った手洗いだと言われています。

下の絵を参考にして、正しい手洗いをを行い、感染症から体を守りましょう！



手を洗い終わったら、清潔なハンカチやタオルで拭こう！

## スマホの使いすぎで目が危険？！

「最近黒板が見えにくい」「目がショボショボする」  
こんな経験はありませんか？その原因の1つが、スマホの長時間利用です。



### スマホを使いすぎるとこんな症状が…

#### ✓ 視力低下

成長期には、スマホの見すぎで近視が進みやすい

#### ✓ 肩こり・頭痛

姿勢が悪くなったり、目の疲れから頭痛が起こることがある

#### ✓ 斜視(スマホ斜視)

長時間近くを見続けることで、両目のバランスが崩れて、片方の目が内側になってしまう状態になることがある

正しい使い方を覚えて  
スマホマスターになろう！



目元から30cm以上  
離して使う



30分に1回遠くを  
見て、目を休める



目の高さに合わせて、  
姿勢良く画面を見る