

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つたことと思います。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！

スマホの使いすぎて目が危険？！

「最近黒板が見えにくく」「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

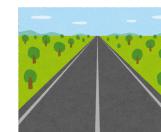
✓ 斜視(スマホ斜視)

長時間近くを見続けることで、両目のバランスが崩れて、片方の目が内側によ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