

ほけんだより

野々市小学校 保健室
令和7年10月



★目を大切にしよう★

10月10日は
目の愛護デー



10月10日は「目の愛護デー」です。みなさん、目に優しい生活を意識できていますか？スマホやテレビ、ゲームなど、生活の中で画面を見る機会がたくさんあると思います。使い方を間違えると、ドライアイや視力低下など、さまざまな症状が起きる可能性があります。

ぜひこの機会に、スマホなどの使い方を見つめなおして、目に優しい生活を心がけていきましょう。

テレビやスマホ、目によくない見方

近づきすぎ



目の筋肉に負担がかかり目が疲れる

寝転んで見る



目の高さが揃わず、ピントをあわせにくい

暗い部屋で見る



目の筋肉が過剰に働くため目が疲れる

長い時間見続ける



1時間くらい見たら10分くらいは休憩を

- ★スマホやゲーム、タブレットなどは、時間を決めて楽しみましょう。
- ★休けい時間をつくって、目を休ませましょう。
- ★遠くを見る時間をつくりましょう。
- ★姿勢は、「グー・ペタ・ピン」を心がけましょう。
- ★メガネやコンタクトは、視力にあったものを使いましょう。眼科で定期的に見てもらおうと良いですね。



スマホ老眼は、スマホやタブレットの長時間使用で目の筋肉が緊張状態となり、凝り固まって、一時的にピント調節が上手くできなくなることを言います。



このような症状が出たら注意が必要です

一時間に一回は休憩したり、遠くの景色を見たりすると症状の軽減や予防になります。

スマホやタブレットは便利ですが、使いすぎに注意しましょう。



★もうすぐ運動会！全力をだしきろう★



もう少しで運動会ですね。学校は学年の団演や応援団練習の大きな声がひびいて、いよいよ運動会！という熱気に包まれています。

練習の成果を十分に発揮して、全力で楽しむためには、体調を整えておくことが大切です。

早くおきる

やすひおな
お休みの日も同じ
時間におきます。



せいかつ

朝日をあびる

たいたいどけい
ずれた体内時計が
リセットされます。



朝ごはんを食べる

いちにちげんき
一日を元気にすず
エネルギーになります。



あさ

うちに行く

あさ
朝ごはんのあとは
出やすくなります。



けんこうしゅうかん

行事・イベントを楽しむために



まえひはやくねて、
疲れを残さないように



ちようしよくたべ
朝食はしっかり食
べてエネルギーを補給

生活リズムをととのえる朝の健康習慣

★保護者の皆様へ～感染症情報～★

9月に入り、本校でも水痘の感染が確認されています。水痘は非常に感染力が強く、潜伏期間も長い
ため、2週間ほどして次の感染者出るといことが
しばらく続きます。予防接種をしている場合は、感
染しても症状が軽症で済んだり、ほとんど出ない場
合もあります。

はじめは、微熱や倦怠感、頭痛などの風邪症状が
みられることもあります。発疹は体と首のあたりか
ら顔面に生じやすく、発熱を認めることが多くあり
ます。

水痘を疑う症状が出た場合は、早めに受診いた
だき、「全ての発疹がかさぶたになるまで」は学校を
お休みいただくようお願いいたします（出席停止の
扱いになります）。

また、石川県内においては、下記の感染症が依然として流行しており、注意が必要になっており
ます。これから冬に向けて、インフルエンザをはじめとした様々な感染症が流行する季節になり
ます。ご家庭でも感染予防に努めていただきますようお願いいたします。

水痘（水ぼうそう）

病原体 水痘・带状疱疹しんウイルス

症状 全身に数個の赤いポツポツが現
れ、そこが、半日から1日で水ぶくれ
のような状態になります。

水ぶくれは、数日で黒いかさぶたに
なりますが、どんどん新しい水ぶくれ
ができ、すべての水ぶくれがかさぶた
になるまでに約1週間かかります。

登校について

すべての水ぶくれが
かさぶたになるまで
は、ほかの人に感染
することがあるので
出席停止になります。



<石川県の感染症情報>

●新型コロナウイルス感染症

⇒本校でも感染が確認されています。今後増えていく可能性があります。

●百日咳

⇒全国的にも流行しています。本校でも感染が確認されています。咳が長引く場合は、医療機関に
ご相談ください。

●伝染性紅斑（リンゴ病）

⇒1学期は本校でも流行していましたが、現在のところは落ち着いています。県内では引き続き
警報が発令されているので、留意ください。