



福山市立駅家西小学校

保健室

2025年(令和7年)

NO.9



体温を超えるような暑さが続いていましたが、ようやく秋を感じられる気候になりました。昼間はまだ暑く感じる日もあり、1日の内で寒暖差が大きくなると、体調をくずす人が増えてきます。学習発表会も近づいてきたので、体調をくずさないように、こまめな手洗い・うがいを心がけましょう。

の 自にやさしい生活できていますか？

ひと
人は、やくわりじょうほうめえ
約8割の情報を目から得ています。そして、目は起きている間ずっと働き続けています。
わたくし
私たちの目は、目の中にある筋肉の働きによって、近くのものや遠くにあるものをはっきりと見ることができます。しかし、長時間近くのものを見続けていると、目が疲れやすくなり、視力の低下にもつながってしまいます。タブレットをみたり、本を読んだりするときは、「目の休けい」をとることが大切です。
まいにち
毎日たくさん働いてくれている目をしっかり休ませてあげましょう。



まえ
前がみが目にかかる



ちか
近い距離でテレビを見る



ね
寝ころんで本を読む



くら
暗い部屋でスマホを見る



まえ
前がみは目にからない
ようにする



ふん
ゲームやスマホは30分
使ったら休けいする



ただ
正しい姿勢で
勉強・読書をする



へや
部屋を明るくする

秋のかふんしよう対策

げんいん
原因の植物に近づかない



あき
秋のヨモギなどの花粉は遠くまで飛びません。
ごくせん
公園や河川敷に多いので気をつけてください



いふく
衣服についた花粉を落としましょう

かふんしよう
花粉症というと春のイメージが強いですが、秋
しゃくぶつ
にもヨモギ、ブタクサなどの植物が原因の花粉症
げんいん
があります。もしかしてと思ったら次のような対
おも
策をしましょう。

そと
外に行くときは

マスクや
花粉症用メガネ
をする



めはな
目や鼻、口に花粉が
くはい
入らないようにガードしましょう

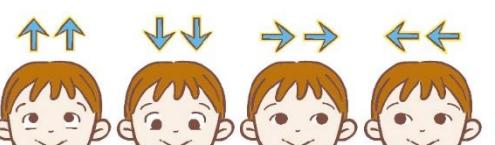
きたく
帰宅後すぐに
うがいと
洗顔をする



かお
顔やのどについた花粉を洗い流しましょう

め 目が疲れたときは…

ちか
近くのものを見るとき、目の筋肉に力
い
を入れてピントを調整しています。その
じょうせい
状態が長く続くと目が疲れてしまします。
め
でも目の疲れを和らげる方法があります。



め 目を動かす

じょうげ
上下左右に目を動かしましょう。
ちか
近くと遠くを交互に見てもOK。



め 目を温める

ホットタオルなどを目にあてましょう。



とお 遠くを見る

まど
窓の外など遠くを見ましょう。
とく
特に山や木など緑を見るのがオススメ。