



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日の中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。

目にやさしい生活できていますか？

人は、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。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。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ね。



× 前がみが目にかかる



× 近い距離でテレビを見る



× 寝ころんで本を読む



× 暗い部屋でスマホを見る



○ 前がみは目にかからない
ようにする



○ ゲームやスマホは 30分
使ったら休けいする



○ 正しい姿勢で
勉強・読書をする



○ 部屋を明るくする

秋の花粉症対策

原因の植物に近づかない



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

外出から帰宅したら
衣服をはらう



衣服についた花粉を落としましょう

花粉症という春のイメージが強いですが、秋にもヨモギ、ブタクサなどの植物が原因の花粉症があります。もしかしてと思ったら次のような対策をしましょう。

外に行くときは

マスクや
花粉症用メガネ
をする



目や鼻、口に花粉が
入らないようにガードしましょう

帰宅後すぐに

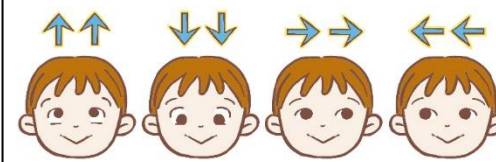
うがいと
洗顔をする



顔やのどについた花粉を洗い流しましょう

目が疲れたときは...

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



目を動かす

上下左右に目を動かしましょう。
近くと遠くを交互に見てもOK。



目を温める

ホットタオルなどを目にあてましょう。



遠くを見る

窓の外など遠くを見ましょう。
特に山や木など緑を見るのがオススメ。