



令和8年10月
泉小学校 保健室
No.7

過ごしやすい季節になりましたね。外でたくさん体を動かして、早寝早起きをしましょう。バランスの良い食事とすることで、免疫力アップにもつながりますよ！社会見学や修学旅行、野外活動と、行事も待っています。気温差で体調を崩さないように、服装の調節も行いましょう。

秋は
服装で
体温を
調節！

秋は朝晩と日中の気温差が大きい時期。服装でしっかり体温を調節しましょう。



第3回 ハンカチチェックをしました

順位	クラス	割合
👑 1位 👑	6年1組	97%
2位	2年1組	88%
3位	あおぞら3組	86%
4位	3年1組	84%
5位	5年1組	78%

早くもインフルエンザが流行入りしました。こまめな石けん手洗いと、教室の換気を心がけましょう。

チャレンジメディアを実施しました

第2回チャレンジメディアへのご協力ありがとうございました。おうちの方からのコメントを紹介します。

- ◆いつもと変わらない感じでした。これからも、こどもも大人もメディアとうまく付き合えるようにしたいです。
- ◆メディアの使用時間内なら使用してもいいと思うあまりに、毎日120分は使うという意志へ変わり、使えないとイライラしている場面が増えているので、使わなくても平気という精神を育てなければいけないと思います。
- ◆1日120分の目標を60分にしたい。寝るのが遅くなってしまった日が多く、改善が必要。
- ◆習い事がある日は9時までに寝るのが難しいです。メディアの時間を短くして、できるだけ睡眠時間が長くとれるよう声かけしていきたいです。
- ◆普段ゆっくり話すことがあまりなかったので、チャレンジメディアの期間中、ゆっくり話すことができて良かったです。



- ★目と画面は30センチはなそう！
- ★使用ルールを決めよう！
- ★使用ルールを決めよう！
- ★目をこまめに休ませよう！

人の目と猫の目 意外な共通点

人も猫も黒目の真ん中には瞳孔があり、ここから光（視覚情報）を取り込んで物を見えています。

猫は夜行性のため、暗い環境では周囲の情報を多く得られるように瞳孔が大きくなります。実は人の目も同じ。夜行性ではありませんが、暗い環境では多くの光を取り込もうと瞳孔が大きくなります。

夜、暗い部屋でスマホを見ると…

スマホの画面の強い光は、瞳孔が大きくなっている状態では目にとって刺激が強過ぎて、疲れ目や睡眠の質の低下を招きます。

瞳孔は明るい環境で小さくなるので、夜にスマホを見るときは部屋を明るくしてくださいね。

