

# ほけんだより 10月

令和7年10月2日  
練馬区立泉新小学校  
校長 山岸 史子  
養護教諭 田代 鈴花

9月後半から気温が下がり始め、一気に過ごしやすい気候になりました。急な温度差が体にこたえる季節です。今月は遠足や宿泊行事のある学年もあります。体調を崩さないよう、食事や睡眠に気を付けて免疫力を下げないようにしましょう。また教室では自分の体調に合わせてパーカーやカーディガンなど簡単に体温調節ができるものを持ってくるようにしましょう。



HP 掲載なし

目を大切にしていますか？

10月10日は  
目の愛護デー



## 目にやさしい生活をしましょう

近年、近視の子どもが増えています。実際に、泉新小学校の児童は全国平均に比べ、視力が低い児童が多い傾向にあります。近視は将来目の病気になる可能性が高まるそうです。近視になる原因としては、遺伝要因だけでなく、スマートフォン、タブレット、ゲーム機などを長時間近くで見ることが原因の一つとして言われています。だれでも簡単にできる、目に優しい生活を心がけ近視予防をしていきましょう。

## 目をまもるにはどうすればいいの？

①部屋は明るくする

②目は画面から  
30センチ以上はなす

③30分に1回は  
外を見る



また、1日2時間以上、外で過ごすことは近視予防になるとされており、眼科の医師も推奨しています。とても過ごしやすい気候になりました。晴れている日は外でいっぱい遊んで、目にやさしい生活を送るようにしましょう。

そして、見えにくい状態やメガネが合わないままにしておくことも、目に悪影響を与えますので、見えにくいと思ったら、眼科に行くようにしましょう。

【参考：文部科学省 子供の目の健康を守るための啓発資料】