



# ほけんだより10月



令和7年10月3日  
台東区立松葉小学校  
校長 松尾 敦

みなさんは「きんもくせい」という秋の花を知っていますか？ 私は、自転車に乗りながらふと香る「きんもくせい」の甘い香りで、秋の訪れを感じます。オレンジ色の小さな花です。花の見ごろは2～3日と短いそうなので、甘い花の香りを感じたら、ぜひ周りを見渡して「きんもくせい」を探してみてください。

だんだん昼と夜の気温差が大きくなっていきますので、体調をくずさないように気をつけましょう。



たのしくすごそう！

あなたの秋は、どんな秋？



「スポーツの秋」、「食欲の秋」、「芸術の秋」…などといわれるように、暑さがやわらぎ過ごしやすくなる秋は、何をするにもよい季節です。これまでできなかったことにもチャレンジできそうですね。

## スポーツの秋

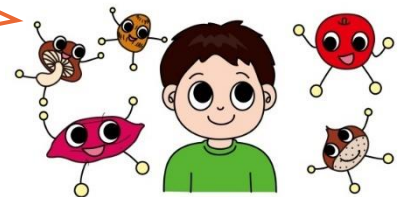


日中はまだ暑い日もあります。汗ふきタオルを持っていますか？  
汗の始末をしっかり行い、かぜをひかないようにしましょう。  
水分補給も忘れずに！

さんま、栗、カキ、さつまいも、きのこ…

秋が旬のおいしいものがたくさんありますね。食べすぎに注意しましょう！

## 食欲の秋



## 読書の秋



暗い所で読むと、つかれ目の原因になります。適度な明るさのもとで読むようにしましょう。  
読むときの姿勢も気をつけましょう

絵をかいたり、音楽を楽しんだりすることは、心をおだやかにしてくれます。勉強や運動だけでなく、「心をゆたかにする時間」も大切にしてみましょう。

## 芸術の秋





10月のほけんもくひょう

め たいせつ

目を大切にしよう

知らず知らずのうちに使いすぎてしまっている目。普段から規則正しく過ごし、目にやさしい生活を心がけることが大切です。

## すす きんし 進む近視をなんとかしよう～3つの大作戦～

日本眼科医会作成

### さくせん 作戦1 がめん め センチ い じょうはな 画面と目は30cm以上離そう！



- 画面までは30cm以上離そう
- 背筋をまっすぐに、肘は直角に
- 画面は視線と垂直になるように置こう
- 映り込み防止フィルターを使うともっといいよ

すす きんし と 進む近視を止めたいべ！  
め がめん センチ 目と画面、30cmしっかり離そう！



目めべん  
©2024日本眼科医会

### さくせん 作戦2 ふん かい びょう い じょうとお み め やす 30分に1回は、20秒以上遠くを見て目を休めよう！



- 30分画面を見たら、必ず休憩
- 休憩は20秒以上、遠くを見よう
- 窓の外や教室の反対側を見るのがおすすめだよ
- まばたきを意識的にしてみよう

とおくをみると近視を防げるよ！  
20秒だけでもOK！



### さくせん 作戦3 そと にち じ かん かつどう きんし 外で1日2時間活動して近視のすすみをおさえよう！



- 1日2時間は外で過ごそう
- 外遊びは近視を防ぐ効果があるよ
- 帽子や日焼け止めで紫外線対策も忘れずに
- 水分補給もしっかりしよう

そとあそびで近視予防！  
日かげでもいいのよ！

