



2025年9月30日
町田市立鶴川第一小学校
保健室

10月の保健のめあて

目を大切にしよう

空を見上げると雲が高いところにあり、さわやかな風が感じられる秋になりました。スポーツの秋、読書の秋、芸術の秋など、何をするにも良い季節です。これまでできなかったことにも、チャレンジしてみましょう。この時期は、昼と夜の気温差が大きくなります。衣服を調節して、体調を崩さないように元気に過ごしましょう。

10月10日は「目の愛護デー」です

10月10日は、「目の愛護デー」とわれています。特に、毎日見ることの多いテレビやスマートフォン、遊びで使うゲーム機などの電子機器は、使い方を工夫することで目への負担を減らすことができます。大切な目を守るために、普段から目に優しい生活を心がけたいですね。

テレビやスマホ、目によくない見方

近づきすぎ



目の筋肉に負担が
かかり目が疲れる

寝転んで見る



目の高さが揃わず、
ピントをあわせにくい

暗い部屋で見る



目の筋肉が過剰に
働くため目が疲れる

長い時間見続ける



1時間くらい見たら
10分くらいは休憩を

なみだのはたらき

あくびをしたときや、うれしいとき、悲しいときに「なみだ」がこぼれ落ちますが、なみだはいつも私たちの目を守ってくれています。なみだには次のようなたくさんのはたらきがあります。

- 目の乾燥をふせぐ
- 目に入ったゴミなどを洗い流す
- 目に酸素や栄養を送る
- 目の表面をなめらかにして、物がはっきり見えるようにする
- 殺菌成分があり、目から入るウイルス・細菌などをふせぐ



10月17日～23日 薬と健康の週間です

「お腹が痛いから薬を飲もうかな」、「足が痛いから湿布を貼ろう」等、今の私たちの生活にとって、薬はとても身近なものになっています。スーパーやコンビニで買えるものもあり、病院に行かなくても薬が簡単に手に入ります。手軽に使える薬ですが、効果を最大限に発揮するには正しい飲み方で使用することが大切です。また、みなさんの体には、薬に頼らず病気やけがを治す本来の体の力（自然治癒力といいます）が備わっています。薬は、心身の健康をサポートするものとして上手に使い、自然治癒力を高める生活を心がけましょう。十分な睡眠や栄養バランスのとれた食事をはじめ、規則正しい生活習慣を続けられると良いですね。



の飲むタイミング



食前…食事の20～30分前
食後…食事が終わって20～30分後まで
食間…食事と食事の間
 （食事の2時間後くらいがめやす）
頓服…症状が出たときに必要に応じて

3年生 歯科講話を行いました

9月16日（火）3校時、歯科校医の藤井先生をお招きし、3年生を対象に歯の大切さについてお話しいただきました。子供の歯と大人の歯の違いや、むし歯にならないためにできること、上手な歯のみがきを学びました。歯磨きの仕方を振り返り、日々の生活に活かしましょう。

は歯みがきで「みがき残し」が多いところ

毎日、しっかりと歯をみがいていますか？ しっかりみがいているつもりでも、「みがき残し」が多いところはけっこうあります。歯をみがくときは、鏡を見ながら1本ずつ、ていねいにみがくことを心がけましょう。

- 奥歯のかみあわせ
- 歯のうらがわ
- 歯と歯のあいだ
- 歯並びが悪いところ
- 歯と歯ぐきのさかいめ

