



2026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

9月は、秋雨前線の影響で雨の日が大変多い月でした。晴れた日に空を見上げると、空が高いところにあり、秋を感じるようになりました。10月は、9月よりも晴れる日が多いようです。秋は、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」と言われています。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ましょう。

## 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  
働いたため目が疲れる

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

## デジタル眼精疲労に注意！

スマホやタブレットなどを使い過ぎていませんか？ そうしたデジタル機器の使い過ぎによって起こる不調（目が疲れる、ぼやける、頭痛など）を「デジタル眼精疲労」といいます。

「デジタル眼精疲労」は、「スマホ老眼（目のピント機能が下がる）」や「スマホ内斜視（＝小さな画面を注視し過ぎて、片方の目が内側に寄ってしまう）」、「ドライアイ」などにつながります。目や脳の負担にならないように、デジタル機器と上手につき合しましょう。



## 📅 10月17日～23日 薬と健康の週間です 📅

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。

### こんな薬の飲み方は、NG です！

カプセルを開ける  
錠剤をかみくだく



薬によっては、効き方が変わることがあるため、勝手に開けたりくだいたりしない。

家族や友達の薬を  
もらって飲む



薬は年齢・体重・病気に合わせて処方されているため、他人の薬を飲むのはNG。

水以外の飲み物で  
薬を飲む



飲み物によっては薬の効き方に影響するため、基本は水またはぬるま湯で飲む。

飲み忘れたので、  
次にまとめて飲む



飲み忘れても、2回分をまとめて飲まない。説明書や薬剤師・医師の指示を確認。

## 🦷 3年生 歯科講話を行いました 🦷

9月25日（金）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ていただきました。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、上手な歯のみがき方を学びました。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

● 歯と歯のあいだ

● 歯と歯ぐきのさかいめ

● 歯のうらがわ

● 歯並びが悪いところ

