

もうすぐ運動会

上尾市立原市小学校
令和8年10月号
保健室 No. 6

運動会練習が始まり、体育館から一生懸命練習する声が聞こえてきます。雨の日が多く、校庭で練習できないのが残念です。どうか晴れますように☆

例年より早くインフルエンザが流行しています。埼玉県では、9月25日にインフルエンザ流行注意報が発令されました。本校でもインフルエンザが発生しています。また、マイコプラズマ感染症、新型コロナウイルス感染症もぽつぽつとみられます。その他、発熱や頭痛、咳で欠席や早退する児童が増えてきています。ご家庭でも丁寧な健康観察をお願いいたします。

台風や局地的な大雨、集中豪雨など気圧の変化によって喘息や頭痛を起こす児童がみられます。雨の日が多いと、湿気によるカビやダニなどが発生し、アレルギー症状が悪化しやすくなります。気温も高かったり、低かったりと体調を崩しやすいです。手洗いや換気、水分補給、咳エチケットなどの感染症対策をしながら、体も心も元気いっぱいにご過ごせるように、引き続き「早寝・早起き・朝ごはん・歯みがき」の規則正しい生活習慣を整えていきましょう。



「いい歯の日」パネル展へ多くの作品応募ありがとうございました

夏休みの自由課題で提出された多くの作品の中から、5名の作品をパネル展へ出品しました。昨年度を上回る応募作品数でしたので、保健室前廊下の掲示板に展示させていただきました。学校へ来られた際にはぜひご覧ください。



上尾市「いい歯の日」パネル展のご案内

○日程 令和8年11月5日(木)から11月11日(水)

○会場 三井金属 あげお コミュニティセンター 2階ギャラリー



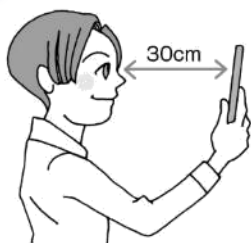
スマホやタブレット、ゲーム機などのデジタル機器を使いすぎる
ことによって起こる不調（目が疲れる、ぼやける、頭痛など）を
「デジタル眼精疲労」といいます。

「デジタル眼精疲労」は、目のピント機能が下がるスマホ老眼や
スマホ内斜視（小さな画面を注視しすぎて、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付き合しましょう。

疲れ目を防ぐ スマホの使い方 4つのポイント

ポイント1

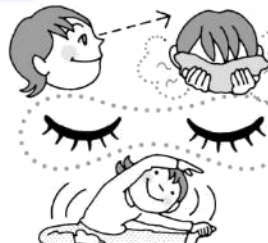
目と画面の距離は 30cm 以上に



ス マホの画面のように近
くを見る時、目はピン
トを合わせるために目の筋肉
を緊張させます。この状態が
続くと目が疲れてしまうため、
目は画面から30cm以上離す
ことを意識して。

ポイント2

目はこまめに休ませる



30 分に1回を目安に、5
m以上遠くを見て緊張
した目の筋肉をほぐしましょ
う。ストレッチで全身を動か
すのもGOOD。ホットタオル
で目の周りの血流を良くする
のも効果的です。

ポイント3

使用ルールを決める



長 時間使用が習慣にな
ると、目の疲れが取れに
くく、頭痛や吐き気が現れる
眼精疲労になることも。「1
日2時間まで」「使う時はリ
ビングで」など、家族とル
ールを決めるのがオススメ。

ポイント4

寝る前はスマホを見ない

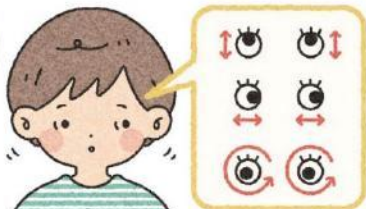


ス マホの画面から出るブ
ルーライトは、脳を覚
醒させて眠りの質を悪くし、
目も十分に休みません。寝
る1時間前は読書や音楽を聴
くなど、目に負担のかからな
い過ごし方をしましょう。

疲れた目にパワーをチャージ

目がかすんだり、しょぼしょぼしたりす
るのは目が疲れている合図です。目の疲れ
を軽くする方法を4つ紹介します。

目を
動かす



遠くを
見る



まばたき
をする



目を
温める

