

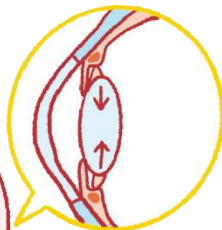
— ほけんだより

すこやか

令和8年 9月30日
江東区立香取小学校
校長 石邑 由紀子
養護教諭 年見 佳子

あき ながあめ つづ 秋の長雨がが続いていますね。しつど たか 湿度が高くてムシムシしたり、あさ かえ きおんさ 朝と帰りの気温差があったりして、すごしにくいひ おお 日が多いですが、いふく ちょうせつ じょうず 衣服の調節を上手にしてたいおんちようせつ 体温調節をするようにき つ 気を付けて、げんき す 元気に過ごしていきましょう。
こんげつ か め あいご 今月10日は「目の愛護デー」です。め について、かんが 考えていきましょう。

ちかく み 近くを見ているとき、め かな 目の中はこんな感じに なっています⇒



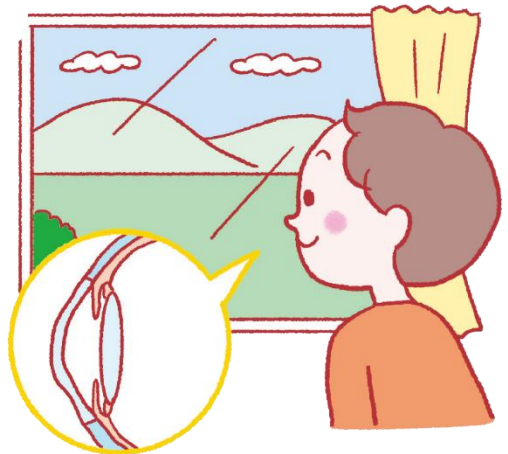
すいしやうたい ぶ あつ 水晶体を分厚くしない
といけないので、
もうようたいきん ちから はい 毛様体筋に力が入っ
ている状態。

とちかく み 遠くを見ているとき、め かな 目の中はこんな感じに なっています⇒

すいしやうたい 水晶体はうすくていいので、
もうようたいきん ちから はい 毛様体筋がリラックスしている状態。

目を大切にしていますか？

ちか きょり み じ かん なが 近い距離を見る時間が長くなると、め つか 目が疲れると言いますが、どうしてだと思いますか？



め つか す め つか め わる 目の使い過ぎで目が疲れると、目が悪くなってしまうことがあります。

め やす 目を休めるための行動で、おすすめの3つをご紹介します！

め と 目を閉じて
きゅう 休けいする



とちかく けしき み (遠くの景色を見るのもいいよ)

ゲームなどは
ちやうじ かん 長時間しないで
ね 寝る2時間前に
でんげん 電源をオフにする



たっぷり 寝る



ぐっすりねむって健康に過ごしましょう!

「こどもたちのすいみん時間が短い」ことが心配されています。人は、ねている間につかれがと取れたり、体が大きく育ったり、病気になりにくい体になったり、覚えたことが頭に整理されたりします。すいみんは、とても大切です。ぐっすりねむるためのこつを覚えましょう。

ぐっすりねむるための こつ

ひる ま からだ
昼間、体を
よく動かす



ねる前は、テレビやスマホなどを
み見ないようにする



よる
夜はぬるめの
お風呂に入る



ねる前に、
ものを食べない



ねま着に着がえ、部屋を
暗くして、静かにする



みなさんには、9～10時
間のすいみんが必要です。
ぐっすりねむって健康に
過ごしましょう。

