



令和7年9月30日
大島町立つつじ小学校
校長 山室 誠也
養護教諭 黒田 聡美

秋の風が心地良い季節になってきました。いよいよ今週末は運動会です。これまでの練習で体をしっかり動かし、友達と力を合わせて取り組んできた成果をぜひ発揮してほしいです。本番では緊張もあると思いますが、一人ひとりの頑張りが大切な力となります。体調を整え、当日は笑顔で参加してもらえたら嬉しいです。

また、朝晩は涼しく風邪を引きやすい時期でもあります。手洗い・うがいを心がけ、元気にそれぞれの秋を楽しんでください。

今月の保健目標

目を大切にしよう



今月の保健行事

日にち	内容	学年
10/7 (火)	視力検査	1, 2年生
10/7 (火)	色覚検査	1年生の希望者
10/9 (木)	視力検査	3, 4年生
10/9 (木)	色覚検査	4年生の希望者
10/10 (金)	視力検査	5, 6年生

メガネを持っている人は
忘れずに持ってきてください。

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



ブルーライトを正しく理解しよう

◎そもそもブルーライトって？

ブルーライトと聞いてネガティブな印象を持つ人が多いと思いますが、実は人が健康を維持するうえで重要な役割を担っています。太陽に含まれるブルーライトを日中浴びることで、人は体内時計を整えることができます。

◎ブルーライトは体にどんな影響があるの？

ブルーライトは健康を維持するためには必要な光であり、朝の光は積極的に浴びたほうがよいとされています。しかし、パソコンやスマートフォンの普及による暴露量の増加や、浴びる時間帯によっては人の体に以下のような影響を与えてしまいます。



目の疲れ、痛み



頭痛



肩こり



睡眠不足



イライラ

◎ブルーライトの影響を緩和するには？

- ①パソコンやスマートフォンの使用時間を減らす。
→「なんとなく」「暇だから」で使っていませんか？
- ②パソコンやスマートフォンの連続使用をやめる。
→1時間ごとにディスプレイから目を離す習慣が作れるとGOOD！
- ③ブルーライトカットメガネやディスプレイカバーの使用。
- ④目薬の使用。

できそうなものから、少しずつ実践してみてください！



視力低下のサイン

これ
やっていませんか？

- ✓ 近くで見る
- ✓ 顎を上げて見る
- ✓ 目を細めて見る
- ✓ 片眼を閉じて見る



もししていたらお子さんの視力が落ちているかもしれません。
眼科を受診してメガネやコンタクトレンズの使用を検討してください。

来週、全校児童対象に秋の視力検査を行います。視力検査で片眼がB以下だった場合には「視力検査結果のお知らせ」を配布します。

お知らせをもらった場合や普段左のようなサインがある場合、気になる様子等がありましたら、眼科への早めの受診をお勧めします。