



上峰小学校
保健室
2025.10.8 発行

体育大会では一生けん命走ったり、笑顔いっぱいでおどったり、一人一人のがんばりがたくさん見られました。さて、秋は気温の変化が大きい季節です。気温に合わせて衣服を調節し、かぜをひかないようにしましょう。

10月10日は 目の愛護デー

目に良い食べ物を食べていますか？

目に良い栄養があるのを知っていますか。食欲の秋に、目に良い栄養が豊富な食べ物を積極的に食べてみてください。

ビタミンA

目の表面を覆う膜などを健康に保ちます。



ビタミンB1

目の疲れをやわらげます。



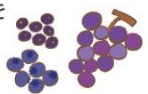
ビタミンB2

目の細胞の成長や回復を助けます。



アントシアニン

目の表面の膜を保護したり、目の疲れをとったりします。



ルテイン

目の病気の症状改善や予防につながることがあります。



メガネをかけると近視が進む？

— 本当の近視と仮性近視（偽近視） —

近視になりにかけの仮性近視という状態があります。仮性近視の場合、メガネをかけると本当の近視になってしまうことがあります。これは眼科の先生に診断してもらう必要があります。

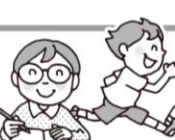
— メガネの度に注意 —

メガネの度が強すぎると、近視が進んでしまうことがあります。メガネを作るときには眼科の先生に相談してちょうどよい度のものを処方してもらいます。



— かけるシーンは絞ってもOK —

かけたりはずしたりすると目が悪くなるという話を聞いたことがあるかもしれませんが、授業中など必要なときだけ使用して、運動するときなどはかけない、という使い方をしても基本的に大丈夫です。



涙には3種類あるって知ってた？

なぜ私たちは涙を流すのでしょうか。涙には、実は、3つの種類と大切な役割があるんです。

目は乾燥すると傷つきやすくなってしまいます。そのため、涙が常に目を覆ってうるおし、ばい菌から目を守ったり、目に酸素や栄養を運んだりして健康に保ってくれています。

玉ねぎを切ったり、目にゴミが入ったりするときに流れる涙は、外から受けた刺激をすばやく洗い流して、目を守ってくれています。

泣いてスッキリしたことはありませんか。悲しいときやうれしいときに流れる涙は、私たちのストレスを減らしてくれていると考えられています。

涙は、体と心を守るための大切なはたらきを持っているんですね。泣くことは、悪いことではないのです。

8月・9月の保健室利用者数(人)

	けが	病気	相談	他	合計
8月	15	14	3	0	32
9月	105	154	18	0	277



今年は体育大会が10月に行われ、練習期間の後半は特にすずしく、活動しやすい気候となりました。練習中に体調が悪くなる人も例年より少なく、保健室の利用者も昨年度より減りました。

保護者の方へ

- ◎学校でけがをした際に病院で書いてもらった書類をお持ちの場合は、早めに担任の先生へ提出してください。
- ◎保健室の利用は原則1時間までです。休養後、教室で学習できないときは、ご家庭に連絡しお迎えをお願いしています。