



やはたしょうがっこうほけんしつ れいわ ねん がつ  
八幡小学校保健室 令和7年10月

今年の夏は記録的な暑さがつづいて、熱中症警戒アラートもたびたび発表されました。厳しい夏を乗り越え、10月に入り、ようやく朝夕の風に秋を感じられるようになりました。何をするにも気持ちのよいさわやかな季節ですね。読書の秋、スポーツの秋、芸術の秋。好きなことを深めるのもよいし、新しいことにチャレンジするのもよいですね！

せんせいは「食欲の秋」をたのしみたいです！



スマホやゲームをしていて、ふと画面から目をはなすとまわりがぼやけて見えることはありませんか？

ピントを合わせるのに時間がかかってしまう「老眼」のような症状が、10代の人に増えています。医学的な病名ではありませんが、それが「スマホ老眼」です。

目は毛様体筋という筋肉を緊張させたり、ゆるめたりしてピントを合わせています。スマホやゲームの画面など、近くばかり見ていると、毛様体筋は緊張したままになり、凝り固まってしまうのです。スマホ老眼をほおっておくと、頭痛など全身の不調につながることもあります。

### スマホやゲームをするときは

- ☑ 画面と目を近づけすぎない（30cmははなそう）
- ☑ 1時間に1度は、10分くらいの休けいをする
- ☑ つかれたら、目のまわりを温める

クロムブックを使った授業や家庭学習のときも気をつけよう！

## うんち記録をつけよう！

1	2	3	4	5	6	7
コロコロ	カチカチ	ややかたい	バナナ	やややわらかい	ドロドロ	ビチャビチャ

日付 回数 どんなうんち？ 1～7 ひとつことメモ スッキリ！ ちょっと固かった…

月	日	曜日	回	ばん	
月	日	曜日	回	ばん	
月	日	曜日	回	ばん	
月	日	曜日	回	ばん	
月	日	曜日	回	ばん	
月	日	曜日	回	ばん	
月	日	曜日	回	ばん	

### ④のバナナの形がいうんち。

きれいな茶色で、においはあまりなくて、ストーンと気持ちよくでると健康だよ！  
いうんちをだすためには、次の5つを試してみてね！

- ①すききらいをしないで、なんでも食べよう
- ②運動しよう（体を使ったお手伝いでもOK）
- ③水分をとろう
- ④早く寝よう
- ⑤早起きして「うんちタイム」をつくろう

うんちが出ないのがつづいたり、①コロコロうんちや⑦ビチャビチャうんちのときは、おうちの人に相談しよう。