

# ほけんだより



令和8年10月5日  
上市市立西郷小・中学校  
(上山きらり学園)  
ほけんしつ  
No. 11

## 電子メディアコントロールをしましょう

10月の保健目標は「目の健康を考えよう」です。普段の学習や生活で、スマホ、タブレット、ゲーム機などを使う機会が多いかと思います。テレビよりも小さい画面なので、目にかかる負担は大きくなります。おうちのひと、使い方についてルールを決められるといいですね。

秋休み明けには、今年度2回目の視力検査を予定しています。検査後は、春よりも視力が下がっている人・春の受診報告がまだの人に、「受診のすすめ（眼科）」を渡します。

また、小学4年生と中学2年生に色覚検査の希望調査を配付しましたので、19(月)まで提出をお願いします。(色覚検査を希望した場合は、視力検査と同じ日に行います。)

## 普段から、目に優しい生活を心がけよう



前髪は目にかからないように 長時間のテレビ・ゲームはNG 正しい姿勢・環境で勉強する

目が疲れたらゆっくりと遠くの景色を眺めると目の筋肉がほぐれて楽になりますよ

## 保健目標のふりかえり〈9月〉

先月の保健目標は「生活リズムを整えよう」でした。早寝・早起き・朝ごはん、毎日続けられたでしょうか？セルフチェック（小学生はおうちの人と一緒にチェック）してみましょう。

- ☐ 早寝早起きでたっぷり眠れた。(小学生9時間以上、中学生8時間以上)
- ☐ 毎日朝ごはんを食べて学校に来られた。
- ☐ 寝る前は電子メディアの使用を控えられた。



# 風邪を引いたら熱が出るのはなぜ？



風邪のウイルスが体の中に入ってくると、脳が体温を上げる指令を出し、熱が出ます。ウイルスが悪さをしているというより、体の防御反応として発熱しているんですね。

病原菌と戦う「免疫細胞」は温度が高いほうが働きがいいので、発熱したほうがウイルスと



の戦いが有利になるとも言われています。発熱したらしっかり休んで、ウイルスと戦ってくれている体を応援しましょう。

一方で、熱が高すぎると体力を奪われ、体が負けてしまうかもしれません。病院を受診し、必要に応じて解熱剤を使うのも大切です。

気温が下がり、かぜをひきやすい季節になりました。インフルエンザも少しずつ出てきているようです。手洗い・うがい・換気・水分補給で感染症を予防するとともに、たっぷりの睡眠とバランスのよい食事、病気に負けない体をつくりましょう。また、体調がよくないときは、無理をせずに休むことも大切です。