

ほけんだより 10月

愛川中原中学校 保健室

令和8年10月1日 第7号

季節の変わり目です！体調管理に気をつけよう△

少しずつ肌寒い日が増えてきました。1日の中での気温差が激しく、風邪をひきやすい時期でもあります。衣服の調整や、食事、睡眠、運動の規則正しい生活を心がけ、元気に過ごしていきましょう！

今年も10月10日「目の愛護デー」の季節です



10月10日（土）は目の愛護デーです。保健だよりでは毎年10月は目の健康に関することをお伝えしてきました。1年に一度、目の健康について考えられる日があることは、とても良いことだと思います。みなさんも目に優しい生活を送れているか、改めて振り返ってみてください！

タブレットの使い方を見直そう！

保健室前も見に来てね！

保健室前の掲示板に、「タブレットの使い方」についての掲示物が加わりました！保健だよりでも内容を確認したいと思います。



① 目を守るために

30cm

☆ 画面と目の距離は約30cm 目 画面

☆ 30分画面を見たら、20秒は遠くを見つめる

☆ 「夜間モード」「近づきすぎアラート」などを活用する。←スマホの設定にあるので調べてみてね！

※ 夜間モード：ブルーライトやまぶしさを抑え、目に優しくする効果あり

近づきすぎアラート：画面と顔が近すぎる状態が続いたとき、画面上に「近づきます！」と警告が出る

② 体を守るために

☆ 骨盤を立て、背筋をピンと伸ばす！

→
わる
例



←
良い
例



☆ 就寝1時間前は「デジタルデトックス」！

※ デジタルデトックス：スマートフォンやタブレットと一定期間距離を置くこと

③ 心を守るために

☆ 「ふわふわことば」を使おう

相手が傷つく言葉になっていないか、発信する前に考えよう。相手の顔が見えないからこそ、いつも以上に慎重になろう！

☆ モヤモヤしたら画面を閉じよう

嫌な気持ちや辛い気持ち、不安な気持ちになったときはそっと画面を閉じて心を休めよう

2学期から、クロムブックの代わりにiPadが配付されました。改めてタブレットの使い方を見直し、自分の目や体、自分と相手の心を守るように、一人一人が正しい使い方を意識して、丁寧に活用していきましょう。