



れいわ ねん がつついたちはっこう  
令和7年10月1日発行

# 健康



がつごう  
10月号



ようやく気温が下がり、秋の訪れを感じるようになり  
ました。ただ、朝夕の温度差が大きいので、衣服の調整  
や健康管理に気を付けましょう。



10月10日  
目の愛護デー

(めのあいごデー)

デジタル端末を使うときは、以下のことに気を付けて、近視の進行を防ぎ  
ましょう。

## 1 姿勢に気を付けましょう



- 画面と目は30cm以上離しましょう。
- 背筋をまっすぐに、肘は直角に。
- 画面は、視線と垂直になるように置きましょう。

## 2 目を休めましょう



・30分画面を見たら、必ず休憩  
しましょう。

・休憩は20秒以上、遠くを見  
ましょう。

・窓の外や教室の反対側を見る  
のがお勧めです。

## 3 外で活動しましょう



・休日は、明るい屋外で体を動か  
しましょう。近くの公園でウォ  
ーキングなどどうでしょうか。

・紫外線対策や水分補給も忘れ  
に。

※（公社）日本眼科医会のホームページを参考にして作成しました。

修学旅行（10/30・31）に備えて、体調を整えておきましょう。

広島方面への旅行を楽しみにしていることと思います。普段とは違う  
場所で、また普段と違う生活リズムで過ごします。食事、睡眠、休息  
を十分にとって、元気に旅行に出発しましょう。薬を処方されてい  
る人は、主治医の指示に従って薬を服用することも大切です。