



ほけんだより

令和7年10月2日

港区立小中一貫教育校

赤坂学園 赤坂小学校

夏の暑さもおさまり、秋らしくなってきました。季節の変わり目で朝晩と気温差が激しいので、暑さにも寒さにも対応できる洋服ですごせるようにしましょう。秋には栄養豊富な食べ物がたくさんあります。旬のものを食べてかぜをひきにくい体作りをしましょう。

🍵 見えるってすごい！目をまもるヒミツ 🍵

目の中はいったいどうなっているのかな？
見てみよう！



目は直径約 24 ミリメートルの
球のかたちです。

虹彩

ひとみをかこむ茶色の部分。
目に入る光を調節する。

毛様体

水晶体の厚さを調節する。

網膜

角膜から入ってきた光を感じ、像を結ぶ膜。

水晶体

どうめいて、レンズの役目を
し、ピントを合わせる。

角膜

黒目をおおう、
どうめいの膜。

結膜

まぶたのうらがわから
目をおおう膜。

ガラス体

光の通り道。どうめいでほと
んど水でできている。

視神経

網膜にうつった像を脳に
送る神経。

近くを見るとき
→厚くなる
遠くを見るとき
→うすくなる

💧 なみだは目のそうじ屋さん 💧

悲しいときやうれしいとき、なみだはたくさんですが、そうでないときもなみだは出ているって知っていますか？

水分を保つ...目の表面をいつもおおって、乾燥しないように防いでくれます。

病気を防ぐ...なみだには殺菌作用があり、ばい菌をやっつけます。

汚れを洗う...まばたきとあわせて、目に入ったごみを洗い流します。



ゲーム機やスマートフォンの画面をずっと見ていると、まばたきの回数が減ります。すると、目が乾燥してなみだ
が減ってしまうので、画面をみたら 20 分に一回は目の休憩をしましょう。

目と姿勢の関係

本を読んだり勉強をしたりするときは、背筋を伸ばしてすわり、本やノートから30cm程度目をはなすようにしましょう。目を近づけすぎると、目のレンズ（水しょう体）の厚さを調節するための筋肉（毛様体筋）がきん張状態になって目が疲れやすくなり、視力の低下につながります。

目と本のきより
30cm程度

本と机の角度
30~40度



ぐっすり眠るために 睡眠環境を整えよう



布団やシーツなど寝具は清潔に。
特に、自分に合った枕を使う。



寝る前にスマホは使わない。寝るときには部屋の電気は消す。



寝る1~2時間前にぬるめのお風呂に入ってリラックスする。

保健室からご家庭へお知らせ

●1年生を対象にプライベートゾーンの指導を行いました

～プライベートゾーンとは「水着を着ると隠れる部分」のこと～

自分の体は自分だけのもので全て大切。そのなかでも特に大切な「プライベートゾーン」について、「おしえてくもくん（東山書房）」の絵本をとおして、次のことを学びました。

○プライベートゾーンは自分だけの大事な場所で、簡単に見せたり触らせたりしてはいけない。

○もし、プライベートゾーンを見られたり、触られたりしそうになったら「いや」と言う。大人に相談する。

○隠れていないけど、お口も大事な部分。

お子さんのプライベートゾーンがしっかり守られるようご家庭でもぜひお話してください。

●学校保健委員会開催について

今年度の学校保健委員会は、性教育のご講演をしていただきます。6年生を対象に行う予定ですが、学校公開中のため、ぜひ全学年の保護者の皆様のご参観もお待ちしております。

日時 10月16日（木）14:30~15:20（6時間目）

場所 赤坂中学校 3階 交流ホール