



令和7年10月8日(水)  
いわき翠の杜高等学校  
保健室発行

秋が深まると、朝寒・夜寒と言って朝晩と日中の寒暖差が大きくなります。気温差に体が慣れず体調を崩しやすく、感染症も流行り出す時期です。上着など服装で調整しながら、元気に過ごしましょう。



**下校時急に暗くなってしまった。事故には十分注意しましょう。**  
この時間帯は、周囲の視野が徐々に悪くなります。自動車や自転車、歩行者などの発見がお互いに遅れたり、距離や速度の変化に気づきされにくくなったりします。  
自転車で通学している人は早めの点灯を心がけましょう。

### 自転車も道路交通法の罰則が適用されます！

自動車、原動機付自転車又は自転車（以下自動車等という。）を運転する場合においては、当該自動車等が停止しているときを除き、携帯電話用装置、自動電話用装置その他の無線通話装置を通話のために使用し、又は当該自動車等に取り付けられもしくは持ち込まれた画像表示用装置に表示された画像を注視しないこと。

（道路交通法第71条第5号の5）

具体的には、携帯電話等使用等の



10月10日は  
目の愛護デーです。

目を大切にして  
いますか？

**目に優しい生活を知ろう！**

わたしはメー探偵・マナコ。ゲンさん、モクさん、ガンさんの3人の中で誰が1番がいいか、视力検査の結果を見なくてわかったよ。みんなわかるかな？ ヒントは3人の普段の生活だよ。

ゲンさん  
休みの日は1日中ゲームをしている。  
野菜は嫌い。いつもお肉ばかり食べている。

モクさん  
夜は暗い部屋で本を読んでいる。  
テレビを見るときは寝転んで見ている。

ガンさん  
前髪が目にかかるないようにしている。  
夜は早くベッドに入ってたっぷり寝ている。

3人の中でも  
目に優しい生活をしていたよ。

ゲンさん、モクさんの  
ような生活は目が悪くなる  
原因になるよ。

**目に優しい生活のポイント**

- ゲームや読書をしたり、テレビを見たりするときは、目的のために1時間に1回、15分くらい休憩しよう
- 部屋を明るくするのも大事だよ。姿勢にも気をつけてね
- 目の健康にはごはんも大切。
- バランスよく食べて目に必要な栄養をとろう
- しっかり寝るのも重要。目を休める時間をたっぷり作ろう

学校でもタブレット端末機を使用する機会が多くなってきました。

「なんか前より見えにくくなった」という人いませんか？目の健康を守るためにも、使用する時は画面と目の距離は30cmをキープしましょう。他にも30分に1回は目を休ませたり、外で過ごす時間を作ったりしましょう。

### 目の健康を守るために

ICTとは



程よい距離で付き合おう

気になることがあったら



放置せずに眼科へ

メガネやコンタクトレンズの  
度が合っているか定期的に点検を

画面との距離、使用時間  
など、健康や生活に影響  
の出ない「ちょうどいい」  
を保ちましょう。

眼の不調は意外と気づきにくいもの。おかしいなと思ったら既に症状がしつこうしていることもあります。

合っていないものを使っていると、目に負担がかかります。見えにくいと思ったら調整しましょう。