



令和7年10月8日(水)
いわき翠の杜高等学校
保健室発行

秋が深まってくると、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きました。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

(保持)



(交通の危険)



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番目が
いいか、視力検査の結
果を見なくてもわかつ
たよ。みんなはわかる
かな？ ヒントは3人
の普段の生活だよ。



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りよう
- 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。

目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んこう
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
かってしまいます。見え
にくいと思ったら調整し
ましょう。