

# ほげんだより 10月

生の松原特別支援学校  
保健室  
令和4年10月12日

秋になり、色々な活動がしやすくなりました。嬉しいことですね。読書など目を使うこともたくさんあるでしょう。10月10日は目の愛護デーです。大切な目のためにどのようなことができるか、考えてみましょう。



目の愛護デー



自分で判断・対応  
じぶん はんだん たいおう

いいわ！ありがとう！嬉しいよ！



自分が言われて嬉しい言葉を友だちにも言ってみようよ。相手に喜ばれるだけでなく、自分自身がいい気分になれるよ。

## 目の健康のために



近年、子どもの近視が増えて、問題になっています。近視は、遠くのものが見えにくくなるだけではなく、将来、緑内障や網膜剥離などの病気のリスクを上昇させることが分かっています。人生100年時代とも言われる今、大切な目を健康に保つために、こんなことに気をつけてね。

- パソコンやスマホ、タブレットの画面を長時間見続けない  
(1時間使ったら、10分間は目を休める)
- パソコンの作業や読書は、明るい部屋でする
- 目によい栄養を摂る
- 睡眠時間をしっかりとる
- 定期的に眼科検診を受ける

## スマホ・ゲーム



## メガネの度、合ってる？



## 朝の光を浴びよう

最近、何となく元気がない、やる気が出ない...という人はいませんか？ その原因は、季節のせいかもしれません。実際、毎年、日照時間が短くなる10月から11月にかけて症状が現れはじめ、日差しが長くなる春になると回復するケースが報告されています。冬期に多いことから、「ウインターブルー」とも言われています。

その予防や治療には、午前中に起床して太陽の光を浴びる、規則正しい生活習慣が効果的です。朝、起きたら、まずカーテンを開け、おひさまの光を浴びて、元気に一日をスタートしましょう。



保護者様へ

秋らしくなり、学校行事もたくさんある季節になってきました。子ども達はそれぞれ目標をもって取り組んでいるところです。学校でのけがについては保健室で対応しますが、放課後デイや家庭でのけがは家庭で対応をお願いします。保健室は病院とは違い、診断や治療はできません。

また、学校で下着を貸し出すことがあります。その場合は安いもので構いませんので、同じサイズの未使用の新品を返却してください。ご協力をお願いします。

