

ほげんだより 10月

名古屋市立西特別支援学校
保健指導部 10月号
令和6年 9月30日発行

「食欲の秋」「スポーツの秋」「芸術の秋」「読書の秋」と、何をするのにも快適でよい季節になりました。

保健室の梅本先生は、「スポーツの秋」です。毎晩、ウォーキングをして汗を流して、楽しんでいます。道高先生は、やはり「食欲の秋」です。秋限定のメニューが沢山あり、どれも美味しくて食べるのが楽しいです。食べ過ぎて体重が増えて困っています。みなさんも食欲の秋だからと言って、食べ過ぎてお腹を壊さないように気を付けて、秋を楽しみましょう。



10月の保健目標：目を大切にしよう



10月10日は目の愛護デー

目に優しい生活を！



メガネ、コンタクトは
自分の度にあったものに



ゲームやスマホの
見すぎに注意



たまには遠くの景色を
眺めてリラックス



目が疲れたときは
蒸しタオルなどで温める

目のふちょう、じっは「つかれ目」かも…?!



いたい・だるい



見えづらい



あけづらい



目もときどきひとやすみ！

やってみよう！

目の体操



上を見る



左を見る



左まわり



ギュッととじて



下を見る



右を見る



右まわり



パッと開く

10月10日は目の愛護デーです。私たちは毎日、目をたくさん使っています。その中でも、スマートフォンやタブレット端末でインターネットを見たり、ゲームをしたりすると、「毛様体筋」という筋肉が緊張し、目は特に疲れます。大切な目に、負担をかけすぎないように気を付けましょう。



～おうちの方へ～



10月10日 目の愛護デー ～目👁️👁️にやさしい生活できていますか～

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なく、将来、緑内障や網膜剥離等の病気のリスクを上昇させることがわかっています。人生、百年時代ともいわれる今、大切な目を健康に保つために、以下のようなことに気を付けて過ごそう、お子さんにもお声掛けをお願いします。



□ テレビやスマホ、タブレット等を長時間利用している

→ タイマーで時間を区切るなど、時間を決めて休憩しましょう。夜寝る前の視聴は、できるだけ控えましょう。



□ 本やテレビに近づき過ぎる 寝転んで本を読む

→ 気づいたら声掛けを。遠くが見づらい様子がある場合は、眼科でご相談ください。



□ 前髪が目にかかっている

→ 前髪は、目にかからない長さにするか、結ぶ・留める工夫をお願いします。

学校保健委員会について

今年度の学校保健委員会は、台風接近の状況を踏まえ、紙面開催とさせていただきます。現在、学校保健委員会の資料を関係する方々にお配りし、意見集約をしているところです。資料がまとまりましたら、保護者の皆様へお知らせをさせていただきます。よろしくお願いします。



ようごきょうゆ 養護教諭： 梅本 侑希 道高 正人

