



令和3年10月 医王特別支援学校 保健室

秋風が心地よい季節となりました。涼しい日が増え、過ごしやすくなりましたね。ただ、日中の気温差が大きくなる日もあるので、肌寒く感じる日には上着を1枚羽織るなどの工夫をして体調を崩さないようにしましょう。

秋といえば「〇〇の秋」です！スポーツの秋、食欲の秋、読書の秋…といろいろありますが、あなたの秋はどんな秋ですか？自分なりの秋をたくさん楽しみたいものですね。



## ●●の秋…あなたはどのように過ごしますか？



### スポーツの秋

運動不足で体力が落ちて  
いるかもしれません。  
家で手軽にできる  
スクワットから始めてみては？



### 食欲の秋

暑さがやわらいで、  
食欲も増してくる頃です。  
サンマ、さつまいも、  
きのこ、栗、柿など  
旬の食材を  
味わってみましょう。

### 読書の秋

秋の夜長といわれます。  
たまにはスマホから離れて、  
本を読んでみませんか？  
ただし夜更かしには注意して！



### 芸術の秋

絵を描いたり、  
音楽を聴いたり、  
映画をみたり…。  
芸術にふれることで、  
心にも栄養を  
与えてみてください。



## どうして「●●の秋」っていうの？

### スポーツの秋

10月に「体育の日」ができたのは1964年東京五輪がきっかけ。「スポーツの秋」はこの頃から定着したようです。

### 読書の秋

古代中国の「灯火親しむべし」という詩がもと。「秋の夜は過ごしやすく、灯りをつけて読書をするのに最適だ」という意味のこの詩を、夏目漱石が小説「三四郎」で取り入れて広まったそうです。

### 食欲の秋

旬の野菜や果物、魚などが豊富で、秋は食欲の増す季節。また、クマなどが冬眠前にたくさん食べて体に脂肪をため込むのと同じように、人間にも寒い冬を乗り切るために脂肪を蓄える本能があるという説もあります。

10月10日



## 目を大切に

2つの「10」を横に倒すと人の顔の目と眉に見えることから、10月10日は目の愛護デーとされています。

現代はスマホやゲームを長時間使用する人が増えており、スマホやゲームのしすぎで起こる目の病気や、それによって出てくる体の症状を『IT眼症』と言います。

**IT眼症**：ピントが合いづらい、二重に見える、まぶしい、目が重い、目や目の周りが痛い、目がうるむ、目がちらつく、目が乾く

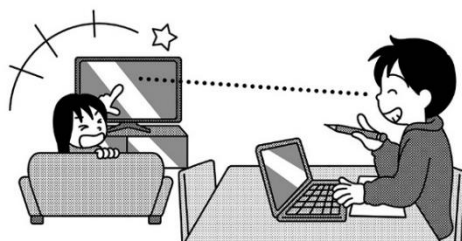
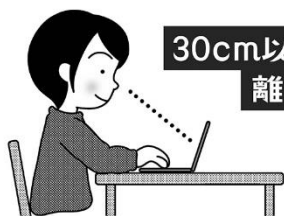
～目を労わる生活を心がけましょう～

明るい部屋で



1時間くらい近くを見続けたら  
10分は遠くを見よう

30cm以上  
離そう



世界手洗いの日  
10月15日



## 手を清潔に

に、毎年10月15日は『世界手洗いの日』と定められました。

## 10代でも老眼!?



**ス** マホやゲームをしていて、ふと画面から目を離すと周りが見えづらく感じることはありませんか？

**ピ** ントを合わせるのに時間がかかってしまう「老眼」のような症状が、10代の人にも増えています。医学的な病名ではありませんが、それが「スマホ老眼」です。

**目** は毛様体筋という筋肉を緊張させたりゆるめたりしてピントを合わせています。スマホやゲームの画面など、近くばかり見ていると毛様体筋は緊張したまま凝り固まって、ピント調節がうまくできなくなってしまうのです。スマホ老眼を放っておくと、頭痛など全身の不調につながることも。

スマホやゲームをするときは

- ☑ 画面と目を近づけすぎない
- ☑ とくとき休けいをする
- ☑ 疲れたら目の周りを温める



自分の体を病気から守る、最もシンプルな方法のひとつが、石けんを使った手洗いです。正しい手洗いを広めるために、国際衛生年であった2008年

どうして手洗いは大切なの？

ドアノブや手すり、  
机やスイッチなど、  
みんながさわるところには  
見えないバイキンがたくさん！



手についたバイキンは、  
口や鼻、目などから体  
の中に入って、悪さを  
します。体を守ろうと  
する力が弱まると、カゼをひいたり病  
気になったりします。

だから、手洗い。  
石けんを使って、  
指の間、手の甲、  
指の間、手首まで  
しっかり洗おう。



手を洗ったあとは、きれいなタオルでふいてね