

# ほけんだより 10月

2023. 10. 2  
石川県立錦城特別支援学校  
保健室

つい最近まで夏のような暑さが続いていましたが、ようやく過ごしやすく感じられるようになりました。これからどんどん気温が下がっていきませんが、とくに朝晩は予想以上に肌寒く感じる日も出てきます。一方で、一日の中で急に気温が上がったりすることがあるのもこの時季の特徴です。衣類を調整しながら、気温差によるかぜや体調不良を予防しましょう。

## スマホ・ゲームとのつきあい方

スマホやパソコン、タブレットは私たちの生活にかかせないものとなりました。とても便利なものですが、使い方によっては目や視力に悪い影響を及ぼすこともあります。自分の目、健康を守るために、つきあい方を見直してみましょう。

へやを明るくする



ときどき休む



目と画面を近づけすぎない



「寝ながら」、「猫背」をさける



ご飯、おやつのはきは使わない



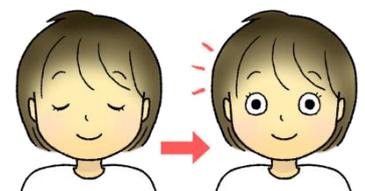
「歩きながら」は×



### 目に関するクイズ ～まばたきについて～

質問：人は1分間に何回まばたきをするでしょうか。

答え：右下をチェック!



まばたきをすることによって、目の表面に涙がいきわたり、目の乾燥を防いでくれます。スマホやタブレット、テレビの画面に夢中になると、まばたきの回数がぐんと減り、目が乾いてしまいます。

答え：約20回

# インフルエンザに注意!

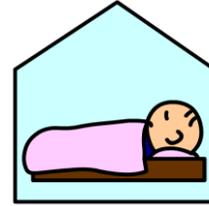
毎年冬に流行するインフルエンザですが、今年9月からインフルエンザの流行が始まっています。手洗いなどの予防を行うことはもちろん、バランスの良い食事や十分な睡眠をとって体の免疫力を高めておくことも大切です。



手洗い



バランスのよい食事



十分な睡眠

## ◇保護者の方へ◇

### ◆衣類への配慮をお願いします。

朝夕は涼しいですが、日中は活動をするためまだまだたくさん汗をかきます。着替えの衣類を持たせる、半袖の上に脱ぎ着しやすい長袖の上着を着せるなど、衣類への配慮をお願いします。

また、汗を拭き取るタオルや水筒の準備も引き続きお願いします。



### ◆お子さんの目のことで、何か心配なことはありませんか。

子どもは、目のトラブルがあっても自分では気づくことができず、そのままになってしまふことがあります。お子さんの様子を観察されて、目を細めている、本を顔に近づけてみる、目が充血している、目やにがでる等、「おかしいな?」と思うことがありましたら、早めに眼科を受診することをお勧めします。悪化させないために早期発見、早期治療が大切です。



また、春に行った視力検査の結果から、該当者には受診のお知らせを配付しています。まだ受診されていない場合は、一度眼科を受診しましょう。

### 《色覚について》

お子さんや保護者の方が、お子さんの色の見え方の特性を知らないまま、日常生活や進路選択の際に不利益を受けたり困ったりすることがないように、必要に応じ色覚検査を実施します。希望される場合は、学校(担任)までお知らせください。

※文部科学省からのリーフレット「子供たちの目を守るために」を併せて配付しました。ご一読ください。