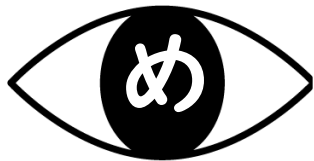


# ほけんだより 10月

令和6年10月1日  
石川県立小松特別支援学校  
No.6

10月の保健目標



目を大切にしよう

①メディアは明るい所で、

目と画面のきよりをとって使おう



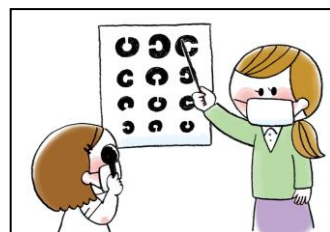
②メディアを30分使ったら、

きゅうけいして目をやすめよう



③視力がおちていた人は、

病院にいこう



④前髪が長い人は

ピンでとめるか切りましょう

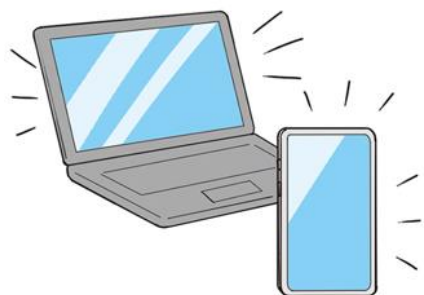


①②は、メディアコントロールデーでもがんばっていますね!

わたしたちは、情報を目、耳、鼻などから手にいれていますが、そのうちのほとんどは、目からだといわれています。たいせつにしましょう。

## 夜のブルーライト

にご用心!



ブルーライトという言葉を知ったことがありますか?ブルーライトとは、人の目の奥にまで届く、青い強い光のことです。この光はパソコンやスマートフォン、タブレット端末から多く出ています。そのため、寝る前にパソコンやスマートフォン、タブレット端末を使うと、ブルーライトの刺激で、眠りにくくなったり、ぐっすりと眠れなくなります。

夏休みけんこうカレンダーの「メディアを寝る1じかん前までにやめた」の項目はとりくむことがむずかしかった人が多くいました。寝る前にメディアにふれる習慣を少しずつ変えていけるといいですね。



## SNSの世界は真実とは限らない・・・

国が中学生・高校生のインターネットトラブルについて調査した結果、「他人の投稿と自分を比べてストレスを感じた。」という経験がとても多いことがわかりました。インターネットやSNSを利用している中学生・高校生の17.9%が経験しているという調査結果が出ています。みなさんの中でも、SNSの投稿を見てストレスを感じたことがある人もいないのでしょうか？

なぜストレスを感じてしまうのか。その理由は大きく2つあります。1つ目は「自分の良いところしかSNSに投稿しないこと。」2つ目は「画像・動画が加工されがちであること。」です。体型を細く見せたり、目を大きくしたりと様々な加工をしたものがSNSに投稿されています。インターネットやSNSを使用する時は、必ずしも「真実」がそこにあるわけではないと心得ておくことが大切です。最後に、この問題で最も大切になることは、「人と比べる必要はない。」ということです。自分は自分と、ありのままの自分を大切にできると良いですね。

参考文献：健康教室 「子どもにとってのインターネットの課題を考える」より

## はやめのかぜ・インフルエンザ予防を！

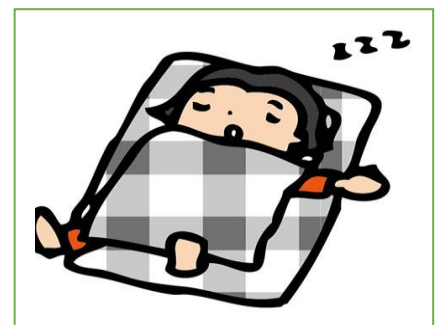
気温が下がりはじめると、かぜやインフルエンザなどにかかる人がふえてきます。早めの感染症予防を心がけましょう。



こまめな手洗い・消毒・うがい



ごはんをしっかり食べる



つかれたときは体を休ませる

保護者の皆様へ

### ・インフルエンザ予防

10月になり、季節が移り変わっていくのを感じます。朝夕と昼間の気温の変化が大きいこの季節は、体調を崩しやすく、風邪をひきやすい時期でもあります。その日の天気・気温に合わせて衣服を調整してくださいようお願いします。

昨年度はこの時期から、インフルエンザにかかる児童生徒が増え始めました。さらに、胃腸炎やノロウイルスなどの感染症も増えてくる時期です。ご家庭でも、手洗いやうがいなどの感染症対策を重ねてお願いします。

### ・目の愛護デー

10月10日は、目の健康を守るために制定された記念日「目の愛護デー」です。昨今は、日常的にモバイル端末を使う機会が増えており、スマートフォンやタブレットなどを使用して画面を見る機会が多いです。目が見えなくなったらどうなるだろう、目を大切にするためにはどうしたらよいだろう、とお子様と一緒に考えてみませんか？目を大切にすることを心がけ、目の健康を守っていきましょう