

ほけんだより 10月

令和6年10月1日
 石川県立ろう学校
 ほけんたいいくぼうさいか ほけんしつ
 保健体育防災課保健室

ようやく暑さが落ち着き、涼しさが感じられるようになりました。10月は「衣がえ」の時期です。切り替えの目安は25℃とされています。私たちの体は気がつかないうちに寒暖差によってダメージを受けています。『脱ぐ』『着る』がしやすい服装で過ごすことと、天気や気温の予報をこまめにチェックして、急な暑さ・寒さによる寒暖差疲労(食欲がない、肩こりや倦怠感など)にならないよう、自分で自分の体をいたわりましょう。

10月の保健行事

- 10月1日(火)午前 (幼) 体重測定
- 10月16日(水)午前 (小1・2・3年生) 体重測定
- 10月18日(金)午前 (小4・5・6年生) 体重測定
- 10月8日(火)から10月25日(金) 視力検査週間(全員)



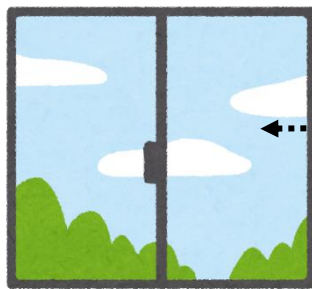
～目を大切に～ 自分の目について考えてみよう!

10月10日は目の愛護デーです。みなさんは、目を大切にしていますか? 聴こえに障害のある人は視覚で情報を得るために目を駆使しがちとされています。春の視力検査の結果を見ると、学年が上がるにつれて視力の悪い人が増えています。本校では10月にも視力検査を実施しますので、眼科受診の必要な人にはお知らせを出します。医療機関で診てもらっても大切ですが、日ごろから勉強以外で目が疲れるようなことをしていないか、自分の生活を見直したり考えたりしてみることはもっと大事ですね!

【20-20-20ルール】を知っていますか?

20分ごとに、20秒間、20フィート(約6m)離れた物を見て、目を休ませます。

パソコンやスマートフォンなどを長時間使用することによる眼精疲労(目の乾き、首・肩・腕の痛み、頭痛、精神的ストレスなど)を軽減する方法として米国眼科学会が推奨しているものです。※文部科学省では対象から30cm離して30分ごとに20秒以上休憩としている。



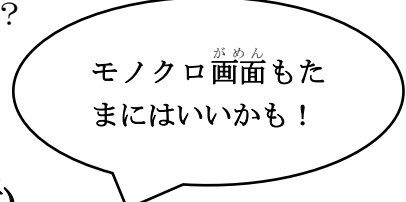
学校の周りには緑が多く残っています。緑色は目の緊張を和らげてくれる色なので、たまには意識的に高尾の山を眺めてみても良いですね。

保健室の「小さいことだけど、なるほど〜」って思ったこと



先日、青森大学の竹林正樹先生の講演会に参加しました。竹林先生はナッジという“人を自発的に動かす手法”の研究をしている先生です。夜にスマホをダラダラと使い続ける子供に悩む親御さんが増えているとか・・・子供だけでなく大人も手放せないスマホ。どうしたらいいのでしょうか？

① 人は煌びやかな刺激に脳が反応してスマホを見たがる傾向



スマホを白黒モードにする(白黒モードでスマホの魅力低下)

② 人の理性は夜に働きにくく、やめようと思ってもやめられない傾向



21時に一度スマホの電源を落とす

③ 壁に「それ、今必要？」と貼り紙 ※自分の手書きで！

スマホのダラダラ使いにすぐに効果が出るとは限りませんが、スマホが招く負の循環を改善する一つのきっかけになるのでは？ なるほど〜って思ったことでした！

コンタクトレンズは“医療機器”です

視力を矯正するためのコンタクトレンズ。

かの有名なイタリアの科学者、レオナルド・ダ・ヴィンチがその原理を発見したそうです。



そんな古い歴史を持つコンタクトレンズですが最近では、1 DAYタイプ(使い捨てタイプ)や一定期間(2週間や3週間など)洗浄や消毒をしながら使うタイプ、おしゃれのためのカラーコンタクトレンズなどさまざまなものがあります。



コンタクトレンズは医療機器なので、コンタクトレンズを使用する場合には、眼科を受診すること

が必要です。眼科医の先生に眼に合った度数のレンズを処方してもらい、レンズを装着したときの目の状態を確認してもらおうとすることが大切です。

ちょっとホッとできる秋・・・あなたは何を楽しみますか？ 先生は読書かな

