

# ほけんだより 10月

令和7年10月1日  
石川県立ろう学校  
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°Cと言われています。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)に気をつけ、10月の学園祭にむけて体調を整えよう！



## 10月の保健行事

10月 1日(水)午前  
10月 2日(木)午前  
10月 7日(火)午前  
10月 6日(月)から10月24日(金)

(幼)体重測定  
(小4.5.6年生)体重測定  
(小2.3年生)体重測定  
から まき しりょくけんさしうかん せんいん  
午前 まき 視力検査週間(全員)



## ~目を大切に~ じぶん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言われていますが、本校でも全学部において裸眼視力1.0未満の人数が全国平均より高くなっています。10月に視力検査を実施しますので、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うことも大切ですが、日頃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！



## かんがめ 自分の目について考えてみよう！

らがんしりょく みまん わりあい 裸眼視力1.0未満の割合		
がくぶ 学部	ぜんこくへいきん 全国平均	ほんこう 本校
ようちえん 幼稚園	26.5%	44.4%
しょうがくぶ 小学部	36.8%	72.7%
ちゅうがくぶ 中学部	60.6%	87.5%
こうとうぶ 高等部	71.1%	100%



## め はい 目にゴミが入ったときどうする？

ぜったい め  
絶対に目をこすらない



ちい  
小さいゴミは、ゆっくりまばたき  
(なみだで洗い流す)



せんめんき みず は  
洗面器に水を張ってまばたきする



がんかいいん じゅしん  
とれないときは眼科医院を受診



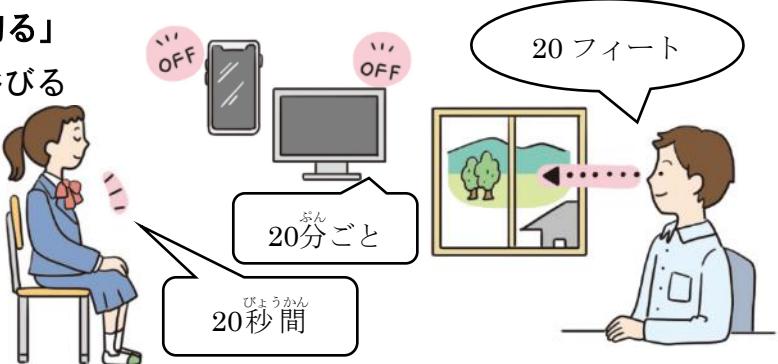


# デジタル眼精疲労を予防する



## め 眼にやさしい【20-20-20ルール】

子どもたちをとりまく環境要因の変化で近くを見る“近業”が日常的に多い時代を迎えたことで近視になる人が増えています。近視の程度が強いと、将来の白内障や網膜剥離、緑内障などのリスクが高まります。特に緑内障は近視の人は発症率が3倍高くなると言われています。普段から「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」たり「画面を大きく、距離を離して、時間を区切る」など意識しましょう。また、屋外で日光を浴びることで眼球内のドーパミンが分泌され近視抑制効果があると考えられているので1日1時間程度でも良いので屋外の広い空間で過ごすことをお勧めします。



### ちか せいめいりょく ちょっと近くの生命力…



保健室にはろう学校に来る前の学校の文化祭で購入した観葉植物があります。コケ玉に植えられていたポトスですが今では何メートル伸びたのか分かりません。あるときホワイトボードの上からポトスが顔を出していることに気づき、“なぜここから？！”とびっくり！！ 壁とホワイトボードの狭くて暗いところを通りでよく出てくれました……。すごい生命力です！



### きしゅくしや もとよせんせい き 寄宿舎の本吉先生に聞いてみた！！



Q: 寄宿舎は泊りの勤務もあり睡眠リズムが不規則になるのでは？と思うのですが 本吉先生はいつも元気ですね！元気の秘訣とお休みの日の過ごし方を教えてください。

A: 「やるべき時にやるべきことを！」と自分に言い聞かせながら、働くときはしっかり働く、休む時はしっかり休むと決めています。

休日は普段よりも丁寧に掃除をすることで気持ちをリフレッシュさせ、機嫌良く過ごすことができています。明るく元気で前向きな自分でいるための秘訣です。

