

ほけんだより 10月

黒石原支援学校 保健室 令和6年度

今年の夏は暑くて長かったですが、やっと暑さも落ち着いてきましたね。今月からは、各学部の学習発表会と文化祭、校外学習など、楽しい行事がたくさんです。充実した秋が過ごせるように、心と体の調子を整えて、秋を楽しみましょう。



天気や気温に合わせて
服装の調節を!

10月は夏から秋に一気に季節が進んでいく時期です。熊本の昨年の10月の気温を調べてみましたが、10月1ヶ月のうちでも10℃以上気温に差がありました。天気によっても上下していましたよ。毎日の天気や気温をいつも以上に確認して、服装を選びましょう。

気温	最高気温	最低気温
最高値	30.4℃	23.8℃
最低値	20.2℃	7.9℃
気温差	10.2℃	15.9℃



毎朝の
天気予報は
要必見!

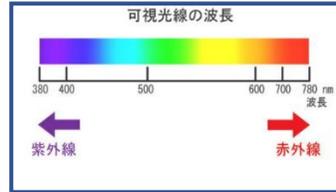
10月10日は 目の愛護デー



これをきっかけに、目にいい習慣を心がけてみませんか?

空や遠くを見る

人は、パソコンやスマホなど近くの画面を見る時には、目の中の筋肉などが緊張した状態になります。反対に遠くの物を見る時には、目はリラックスできていますし、色々な距離の物を見ることは、目にとっては良いことです。また、『緑を見るのは目にいい』と



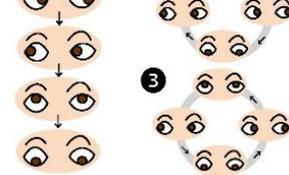
聞いたことはありませんか? そもそも色は光の波長で決まるのですが、人の目で見える範囲の光のうち、緑はちょうど真ん中の色なんです。それだけ目に負担がなく、リラックスした状態

で見ることのできる色だということです。近くに窓がないという場合は、観葉植物を飾って眺めるのも、おすすめですよ。



目をぐるぐる動かす眼筋運動

私たちの目は、6つの筋肉に支えられています。目を閉じた状態で、上下・左右に目玉を動かしたり、目玉を右回り・左回りにぐるぐる動かしたりしてみましょう。目の周りの筋肉がほぐれ、血行もよくなります。



意識的な「しっかりとした」まばたき

パソコンやスマホの画面を集中して見ていると、まばたきの回数は通常の1/3まで減り、また瞳をきちんと閉じ切れていない「空振りまばたき」になることも。まばたきの時に、上まぶたと下まぶたがきちんと接着しないと目の表面は潤いません。時々、意識的にしっかりとまばたきをしてみましょう。

