

# ほけんだより

10月

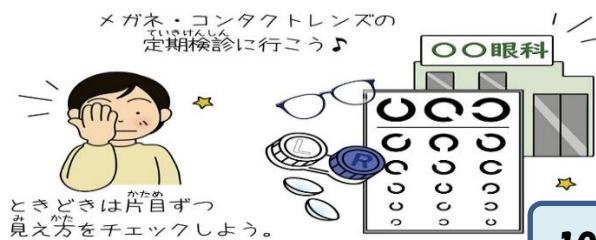
10月になり、今年も長かった猛暑が一区切り。やっと秋を感じるようになりました。短い秋ですが、何をするにも気持ちのいい穏やかな季節です。読書の秋、スポーツの秋、〇〇の秋。好きなことをより深めるのも、新しいことに挑戦するのもいいですね。

インフルエンザも流行期に入り、新型コロナウィルス感染症も増えてきました。「早寝・早起き・朝ごはん」で免疫力を高めてください。また、手洗い、うがい、換気等の基本的な感染予防対策を徹底しましょう。

松橋西支援学校  
高等部 上益城分教室  
保健室 久野



見え方に変わりはありませんか?  
定期的にチェックしましょう。



スマホ、ゲーム、夢中になるのもわかるけど、たまには遠くをながめて休憩を!



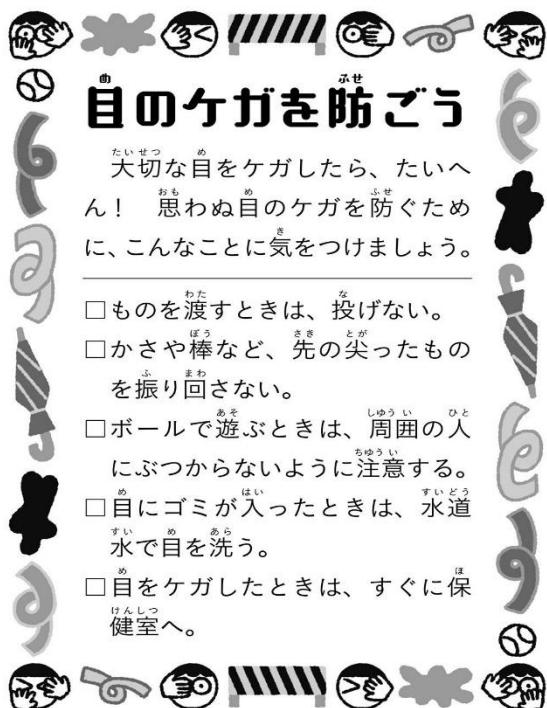
## 目 の 愛護デー 10月 にやさしい生活を!



目がズキズキ痛い、充血している  
目のまわりが熱っぽいときは  
冷たいタオルで目を冷やしてあげましょう。



目がかわく、ショボショボする…  
そんなときは、ぬらしたタオルをレンジでチン!  
あたたか蒸しタオルで目を温めてあげましょう。



ある歩きスマホ

自分が思う以上に、危ないんだよ!



バス停やお出かけの時、大丈夫ですか?

ブルーライトは、目だけでなく、脳にもダメージが！



タブレット、スマホ、パソコン等は、現代には欠かせないデジタル機器です。

ゲームをリフレッシュとして活用している人もいるでしょう。

しかし、デジタル機器からのブルーライトは、布団の中や暗い部屋等で使用すると、多くとてこまれてしまいます。その結果、視力の低下だけでなく、網膜剥離等、目の病気になってしまい確率も上がります。

そして、ブルーライトの取り込みは、実は、脳への影響も大きいのです！

上手にデジタル機器を使わないと、危険がいっぱいです・・・

「うちでは、子どもたちがデジタル機器を使う時間を制限している。」

と、iphone や ipad を開発したスティーブジョブズ（アップル社創業者）は言っていました。

実は、デジタル機器を上手に活用するよう助言もしていたのですね。



### 運動は目と脳に good !

ホールで生徒と先生と一緒に、卓球をしている昼休みの一コマです。

デジタル機器を使用せず、楽しく運動しながら、目の遠近の調整ができます。

スマッシュ！



### 運動する時間は

最高のデジタルデトックスタイムです！

## ～デジタルデトックスってなあに？～

デジタル機器（タブレット、スマホ、パソコン等）を使わないのでなく、離れる時間を意識的につくることで、健康を維持していくこうとするものです。

デジタル機器からのブルーライトは、セロトニン（睡眠ホルモン）の分泌を減少させて、なかなか眠れなくなるだけでなく、脳の血流を少なくし、脳が萎縮して、物忘れが多くなりすることが報告されています。

「ウォーキング」「山登り」「散歩」などは、自然に遠くを見ることもでき、とても有効なデジタルデトックスです。足元には、気をつけて・・・

簡単にできるものとしては、「遠くをぼーっと見ること」です。疲れた時、何も考えたくない時に、遠くを見てみるのもよいですね。歯磨きしながら等は、意外とあっという間です。

できれば、分教室から見える素敵なお山等を授業の合間に休み時間に見るようにすると、目の遠近の調整力も維持でき、視力低下を防ぐ効果が期待できます。やってみませんか？

10月29日(水)13:30~15:30はスクールカウンセラー来校日です。  
希望される生徒、保護者は担任か保健室までお知らせください。

