

ほけんだより 10月

松橋西支援学校
高等部 上益城分教室
保健室 久野

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、新型コロナウイルス感染症も増えてきています。「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。



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！



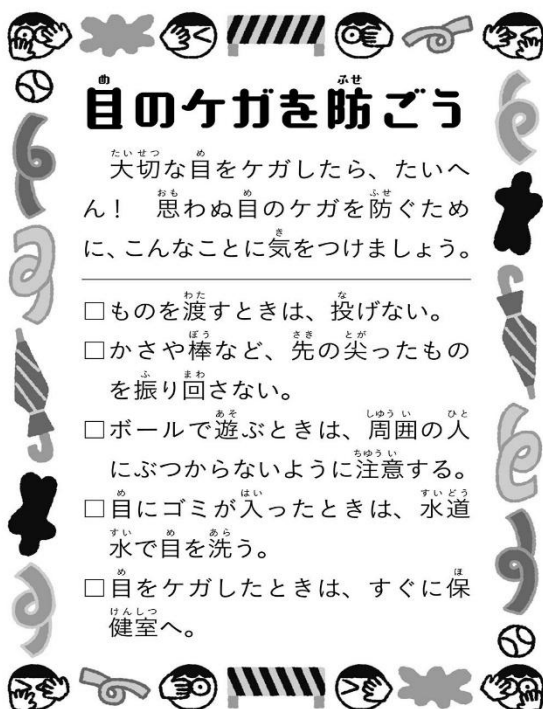
目の愛護デー 10月10日！ にやさしい生活を！



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！
蒸したタオルで目を温めてあげましょう。



目のケガを防ごう

大切な目をケガしたら、たいへん！
思わぬ目のケガを防ぐために、
こんなことに気をつけましょう。

- ☐ ものを渡すときは、投げない。
- ☐ かさや棒など、先の尖ったものを振り回さない。
- ☐ ボールで遊ぶときは、周囲の人にぶつからないように注意する。
- ☐ 目にゴミが入ったときは、水道水で目を洗う。
- ☐ 目をケガしたときは、すぐに保健室へ。

ある歩きスマホ

自分が思う以上に、
危険なんだよ！



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、多くとりにまれてしまいます。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う確率も上がります。
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！



散歩で秋を見つけよう



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）を使わないのではなく、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、物忘れが多くなった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ができ、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**甲佐の山等を授業の合間の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。

