



八代支援学校
保健室
R7.10.10

あさゆう すず ひ ひ あき にち
朝夕が涼しくなり、日に日に秋らしくなってきました。しかし、1日の
き おん さ おお じ き たいちよう くず じ き
気温差が大きいこの時期は体調を崩しやすい時期でもあります。
インフルエンザや新型コロナウィルス感染症も出始めていますので、
かんせんよ ぼう たいちよう ととの せいかつ
感染予防をしながら、体調を整えて生活しましょう。



10月10日は「目の愛護デー」です

さいきん こ しりよくていか もんだい がつとう か め けんこう かんが ひ
最近では、子どもの視力低下が問題になっています。10月10日は目の健康を考える日にし、
め たいせつ す
目を大切にして過ごしましょう。

目にやさしい行動



きゆうけい
休憩をする



め あたた
目を温める



へ や あか
部屋を明るくする



スマホやゲームは
め つか
目からはなして使う

目によくない行動



くら へ や なか
暗い部屋やベッドの中で
スマホやゲームを使う



ね ころ ほん よ
寝っ転がって本を読む



ちか きより
近い距離で
テレビを見る

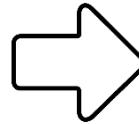


まえがみ め
前髪が目にかかる

🔍 こんな様子ありませんか？(目の健康チェック)

- ☒ 目を細めたり、眉間にシワを寄せて見ようとする
- ☒ 本やゲームに顔を近づける
- ☒ 頻繁に目をこすったりパチパチする
- ☒ 首をかたむけたり横目で見ようとする
- ☒ テレビを見るときにどんどんテレビに寄っていく
- ☒ 机に顔を近づけて勉強している

1つでも当てはまる場合は



近視の状態かもしれません。

※こちらのチェックリストは「ロート製薬
子どもの近視」を参考に作成しています。



近視とは、近くのどこかに
ピントが合い、遠くのもの
がぼやけて見えることです。

🔍 近視を予防するために

★近くを見るときは、30センチはなそう

(視距離が近いほど、目の疲れや近視のリスクが高まります)

★30分に1回は目を休めよう

(近くをみる作業を長く続けると、目に負担がかかりやすくなります)

★睡眠をしっかりとう

(日中に光を浴びると◎。生活リズムを整えることが大事です)

🔍 推しがいるって強い！ 推し活のススメ

「このアイドルの笑顔で一日がんばれる」「アニメキャラの言葉に救われた」そんな「推し」がいる人は、意外と多いのではないのでしょうか。何となくオタクっぽいと思われがちな「推し活」には、実はすごい力があります。



気持ちが沈んだ日でも、推しの存在があるだけで前を向ける。がんばる理由が「自分のため」ではなく「推しのため」でも、それは立派なエネルギーです。「好きなものを好きだと言える」「誰かを全力で応援できる」。それはすごくカッコ良く、自分を支える心の土台にもなります。



推しはアイドルやアニメに限らず、俳優やアーティスト、漫画や映画などでもいいんです。自分の推しを見つけてみましょう。