

ほけんだより10月

香川県立高松養護学校
保健室
令和4年10月号

いよいよ修学旅行が実施される10月になりました。先日、修学旅行前の検診も無事に終わりました。体調管理に気を付けて、楽しい修学旅行になるといいですね。

また、朝夕は急に涼しくなり日中との気温差が大きくなって、体調を崩しやすい時期です。修学旅行に行かない人も体調管理に気を付けて、元気にこの秋を過ごしましょう。



10月の保健行事

月 日	項目	対象
10月13日(木)	身体計測	小学部
10月14日(金)	身体計測	中学部・高等部
10月17日(月)	生徒保健委員会	対象者



自分で判断・対応

スクールカウンセラー来校日

10月13日(木) 9:00~11:30

10月26日(水) 13:00~15:30

いけのうえみ な 池上美奈先生によるカウンセリングがあります。
ご希望される方は保健室までお声がけ下さい。

保健室からのあしらせ

災害予備薬の入れ替えの時期です。災害時用の薬を保健室に預けている方は、10月末までに新しい薬の提出をお願いします。新しい薬を提出後、古い薬は返却します。

○ 手をきれいに洗おう!

10月15日は「世界手洗いの日」です。

自分の身体を病気から守るもっとも簡単な方法の一つが、石けんを使った手洗いです。洗い残しが多い箇所は意識して洗い、正しく手洗いをして病気を予防しましょう!

つづ てあら しゅうかん 続けよう手洗い習慣



手を洗うタイミングは…

- ・食事の前
- ・外から帰ったとき
- ・トイレのあと
- ・くしゃみやせきをしたとき

持っているかな?



清潔なハンカチ



○ 目を大切にしよう！

私たちは、普段から目をつかって生活をしています。目をたくさんつかうと、目が疲れてしまいます。あなたの目は疲れていませんか？チェックしてみましょう！

疲れ目チェック表

- 目がかすむ
- 目が重い
- 目がかわく
- まぶしい
- 目の奥が痛い
- 肩こり、吐き気がする

疲れ目解消



4つのケア

まばたき

意識してまばたきをして、目の表面を潤そう。



遠くを見る

遠くを見て、目をリラックスさせよう。



あたためる

血流を良くして、目の周りの筋肉をやわらかくしよう。



眼球ストレッチ

眼球を上下・左右に動かして、目の筋肉をほぐそう。



目が疲れる原因

① 長時間、近くを見続ける

ゲームやスマホ、読書に夢中になると、姿勢が悪くなり、目との距離が近くなります。すると、目の筋肉が緊張して、目が疲れてしまいます。目との距離は50cmを目安にして、30分使ったら20秒遠くを見るなどして目を休ませましょう。

② ブルーライトをあびる

スマホやゲームのブルーライトはエネルギーの強い光です。暗い部屋では、よりまぶしさを感じやすく、寝つきを悪くしてしまいます。寝る2時間前からはスマホやゲーム機から離れましょう。

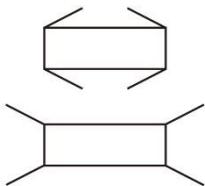
③ 目の疲れが取れていない

夜遅くまで起きていると、睡眠時間が足りず、翌日に目の疲れが残ってしまいます。8時間は眠れるように早めに寝ましょう。

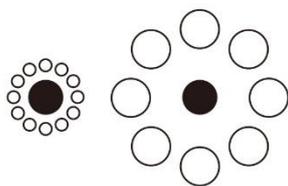
○ 目の不思議～「錯視」～

ものの長さや大きさ、角度などが実際は同じなのに違って見える、また何も無いところに図形があるように見えることなどを「錯視」といいます。私たちの目は極めて高性能にできていると言われますが、こんなふうにだまされてしまうこともあるのですね。

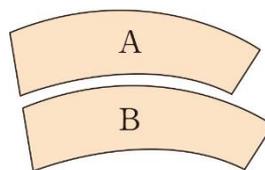
① 四角い部分はどちらが大きい？



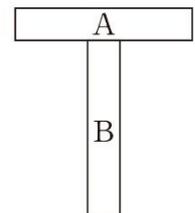
② 黒い丸はどちらが大きい？



③ AとBはどちらが大きい？



④ Aの横幅とBの縦幅はどちらが長い？



答え：どれも同じ大きさ・同じ長さです。