

ほげんだより 10月

こんげつ ほげんちくひょう め たいせつ
今月の保健目標 **目を大切にしよう!**

れいわ ねん がつ
令和4年10月

あいち けんりつ こまきとくべつ しえんがっこう ほげんしつ
愛知県立小牧特別支援学校 保健室

季節の変わり目、体調管理をしよう☆

ようやく暑さが落ち着いて、涼しくなり、秋の空気を感じられるようになりました。10月は『衣替え』の時期です。これからもっと気温が下がり、特に朝晩はひんやりと感じる日が出てきます。また一方で、急に気温が上がることもあるかもしれません。



『脱ぐ』『着る』のしやすい服装で過ごしたり、天気や気温の予報をこまめにチェックしたりして、体調管理をに努めましょう。

空気が乾燥してくると、風邪・インフルエンザが流行してきます。また、新型コロナウイルス感染症も流行しています。引き続き感染予防対策を行いましょう。

朝の光を浴びよう

最近、何となく元気がない、やる気が出ない…という人はいませんか？その原因は、季節のせいかもしれません。実際、毎年、日照時間が短くなる10月から11月にかけて症状は現れ始め、日差しが長くなる春になると回復するケースが報告されています。冬季に多いことから『ウインターブルー』とも言われています。

その予防や治療には、午前中に起床して太陽の光を浴びる、規則正しい生活習慣が効果的です。朝、起きたら、まずカーテンを開け、太陽の光を浴びて、一日をスタートしましょう！

10月の保健行事

日にち	内容	対象
みっか げつ か きん 3日(月)~14日(金)	たいじゅうそくてい 体重測定	ぜんじどうせいと 全児童生徒

保護者の方へ

整形外科相談を12月7日(水)、1月26日(木)に行います。昨年度から相談の対象は、小学部1・4年生、中学部1年生、高等部1年生になりました。対象学年以外で、整形外科相談を希望される方は、10月31日(月)までに保健室へお知らせください

♡ 10月10日は目の愛護デー ♡

近年、子どもの近視が増えて、問題になっています。近視は、遠くのものが見えにくくなるだけでなく、将来、緑内障や網膜剥離などの病気のリスクが高まることが分かっています。人生100年時代とも言われている今、大切な目を健康に保つ生活を送りましょう。

- パソコンやスマートフォン、タブレット端末の画面を長時間見続けない。
(1時間使ったら、10分間は目を休める)

- パソコンの作業や読書は、明るい部屋でする。
- 目に良い栄養をとる。
- 目に良い栄養をとる。
- 睡眠時間をしっかりとる。
- 定期的に眼科検診を受ける。

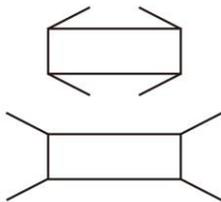


眼科検診・視力検査の結果から、受診勧告を受け取り、まだ受診できていない人は、この機会にぜひ受診しましょう！

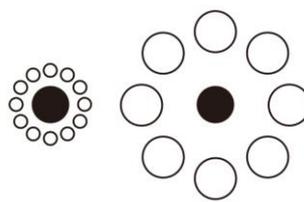
見える？見えない？ 「錯視」のあれこれ

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」(目の錯覚)と言います。私たちの目は極めて高性能にできていると言われていますが、だまされてしまうこともあります。

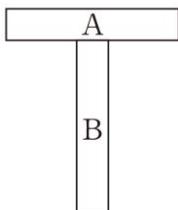
♡ 四角い部分の大きさは？



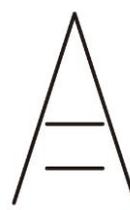
◆ 黒い丸の大きさは？



♣ Aの横幅とBの縦幅は？



○ 2本の横の線の長さは？



実際には？

- ♡ 上のほうが左右の幅が小さく（上下がお大きく）見えるが、同じ大きさ。
- ◆ 左の方が大きく見えるが、同じ大きさ。
- ♣ Bの方が長く見えるが、同じ長さ。
- 上のほうが長く見えるが、同じ長さ。

※これらの図を集めて見続けると、気分が悪くなってしまうことがあります。ときどき目を離して休憩をとるようにしましょう。