



令和6年10月2日  
都立板橋特別支援学校長  
尼子 創一  
保健室

残暑がとても厳しかった9月も終わり、ようやく涼しくなり秋らしくなってきました。秋はお米や果物、きのこなど、たくさんの食材が収穫の時期を迎えます。美味しくて栄養たっぷりの旬の食べ物をたくさん食べ、心も身体も元気にしていきましょう。



保護者の方へ

①1年生宿泊行事に関することについて

9月の保健だよりでもお知らせしていますが、1年生の移動教室前検診を10月8日(火)13時30分から実施します。当日欠席をされた場合は、主治医や学校医等の医療機関を御家庭で受診し、移動教室参加の可否を確認していただきます。当日はなるべく欠席されませんよう、御協力をお願いいたします。

また、保健調査やお薬の御提出の締め切りは10月2日(水)です。まだ御提出をされていない方は、御提出をいただきますようお願いいたします。

②精神科相談のお知らせ

日時：10月22日(火)14時から

先生：北 道子先生

場所：2階 教育相談室(予定)

※御希望の方は、担任を通して保健室までお知らせください。

10月の健康相談はありません。



10月10日は



10月10日は目の愛護デーです。最近では、スマートフォンやパソコンなどで、目を酷使する時間も長くなっているのではないのでしょうか。

御家庭でも目に優しい生活が送れるよう、ぜひ日頃の生活習慣を見直してみてください。

目に優しい  
生活をしよう

目に優しい生活のポイント

- \*ゲームやテレビを見るときは、目のために1時間に1回、15分くらい休憩しましょう。
- \*部屋を明るくし、姿勢を良くしましょう。
- \*バランスよく食べて目に必要な栄養をとりましょう。
- \*しっかり寝るのも大切です。目を休める時間をしっかりととりましょう。

裏面の「目を守る10か条」も参考にしてください。

# ほけんもくひょう 10月の保健目標

## めたいせつ 目を大切にしよう

**良い姿勢で**  
画面を見るときは背筋を伸ばし、目から30cm以上離しましょう。



10月10日は目の愛護デー  
スマホ・タブレットから  
**目を守る**  
10ヶ条

**適度な運動を**  
画面に集中しているときと長時間同じ姿勢になり、肩こりや疲れの原因に。体を動かしてリフレッシュしましょう。



**長時間見ない**  
近くを見るとき、目の筋肉はピンと張った緊張状態になります。30分に1回は画面から目を離して休ませましょう。



スマホやタブレットは正しく使わないと、目が疲れたり、近視の原因になったりします。大切な目を守るために、10個のポイントを覚えておきましょう。

**目に良い食べ物もとろう**  
ニンジン、ほうれん草、豚肉、うなぎ、レバーなどには、目の疲れや乾燥を防ぐ栄養が豊富です。積極的に取り入れましょう。



**遠くを見て目を休める**  
画面を30分見たら、窓の外の景色など遠くを20秒以上見て、目の筋肉をゆるめましょう。



**寝る前は見ない**  
画面から出る光は脳を興奮させ、眠りの質を悪くします。寝る1時間前には画面を見ないようにしましょう。



**目に合ったメガネ・コンタクトレンズを**  
度数が合っていないと見えづらく、頭痛やめまい、疲れ目の原因に。眼科で定期的に測ってもらいましょう。



**まばたきを忘れない**  
集中して画面を見ていると、まばたきの回数が減り、ドライアイなどの原因に。意識してまばたきをしましょう。



**睡眠は十分に**  
睡眠不足だと目の疲れが十分に取れません。生活リズムを整え、夜ふかしせずに早めに眠りましょう。



**気になるときは眼科へ**  
見えづらい、目の疲れが取れないなど、気になる症状があれば眼科へ。病気の早期発見にもつながります。



※参照：日本眼科医会ホームページ

**薬を飲み忘れたら...**

毎日飲む薬があっても、1回分忘れてしまうこともありますよね。でもそんなとき「まとめて2回分の飲む」のはいけません。2回分を一度に飲んでしまうと効きすぎたり、副作用が出る確率が高まったりするので避けてください。

**もし飲むのを忘れてしまったら？**  
飲み忘れに気づいたらすぐに飲ませましょう。次の薬を飲む時間が近いときは、基本的には1回分だけ飛ばして構いません。もしものときに備え医師や薬剤師に確認しておくとう安心です。薬は、お子さんの年齢や体の大きさなどを考慮して量を調節しています。「決められた時間」に「決められた量」を「決められた期間」飲ませることが大切です。


