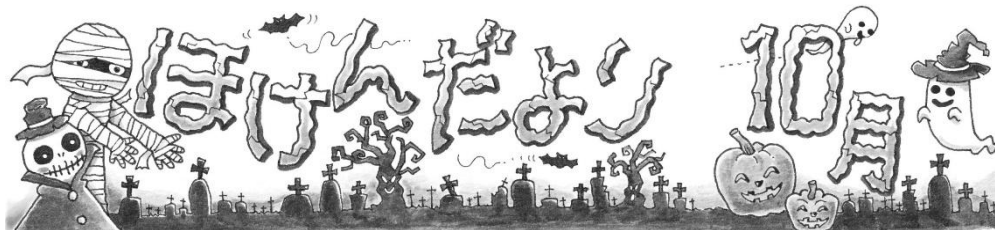


令和8年10月2日

都立板橋特別支援学校

校長 山岸 直人

養護教諭



雨の多かった夏も終わり、朝晩は涼しい日が増え、秋の深まりを感じる季節となりました。朝晩と日中との気温差が多い時期は、体調を崩しやすくなります。十分な睡眠や食事を心掛け、衣服の調整をしながら、健康に過ごしていきましょう。



保護者の方へ



### ① 健康相談について

日時：10月16日（金）14時から

11月は実施しません

先生：内藤 利勝先生

場所：保健室

### ② 精神科相談について

日時：10月27日（火）※既に予約で埋まっています。

11月24日（火）14時30分の枠が空いています。

先生：北 道子先生

場所：2階 教育相談室

※①②御希望の方は、一週間前までに担任を通して連絡帳等で保健室に御連絡ください。

その際は、相談内容も併せてお伝えください。

## 治すのは自分！



風邪をひいたとき、薬を飲めば治ると思ってい

ませんか？  
実は、病気を治しているのは、みなさんの体にもともとある自分で病気を治す力「自然治癒力」です。

薬は、熱や鼻水、せきなどの症状を和らげ、病気と戦うための体力を残してく

れる「応援団」です。  
病気をやっつける一番の近道は、自然治癒力をパワーアップすること。だからこそ、早く寝て体を休める、食欲があればごはんを食べるなど、自然治癒力が力いっぱい戦えるように助けてあげましょう。



## 『一重』と『二重』があるのはなぜ？



まぶたが一重の人と二重の人がいるのはなぜでしょう？  
実は、まぶたを開ける筋肉が、上まぶたの皮膚まで枝分かれして届いているかの「仕組みの違い」です。世界的には一重は珍しいとも言われています。

利き手が人それぞれなのと同じで、良し悪しはありません。一重のすっきりした目元も、二重のぱっちりした目元も、どちらも美しく、あなただけの特徴であり、自分らしさの一部です。

自分らしさを味方にして  
笑顔を輝かせましょう



# 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

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。

## 適度な運動を

画面に集中している  
と長時間同じ姿勢に  
なり、肩こりや疲れ  
目の原因に。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。



## 目に良い食べ物もとりよう

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  
乾燥を防ぐ栄養素が豊  
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、  
窓の外景色など  
遠くを20秒以上見  
て、目の筋肉をゆ  
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：日本眼科協会ホームページ

## 人の目と猫の目 意外な共通点



人も猫も黒目の真ん中には  
瞳孔があり、ここから光（視  
覚情報）を取り込んで物を見  
ています。

猫は夜行性のため、暗い環境では周囲  
の情報を多く得られるように瞳孔が大き  
くなります。実は人の目も同じ。夜行性  
ではありませんが、暗い環境では多くの  
光を取り込もうと瞳孔が大きくなります。

## 夜、暗い部屋でスマホを見ると…

スマホの画面の強い光は、瞳孔が大き  
なっている状態では目にとって刺激が強過  
ぎて、疲れ目や睡眠の質の低下を招きます。  
瞳孔は明るい環境で小さ  
くなるので、夜にスマホを  
見たときは部屋を明るくし  
てくださいね。

