

ほけんだより 10月

令和7年10月発行

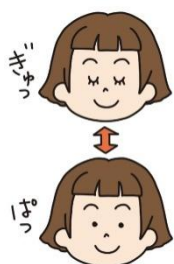
県立水戸飯富特別支援学校

厳しい暑さも落ち着き始め、秋らしくなってきました。朝晩は冷え込む日が多くなる時期です。上着を着るなどして衣服を調節し、体調管理には十分に気を付けましょう。

〈10月の保健目標〉

○目を大切にしよう ○良い姿勢で勉強しよう

10月10日は目の愛護デーです めめ



大切な目を守るために、私たちの体にはさまざまな仕組みがそなわっています。

その1つが、「まばたき」です。まばたきには2つの役割があります。

1つ目は、目の表面についてごみをぬぐい取る働きです。

2つ目は、目の表面が乾かないように、水分（なみだ）で濡らす働きです。

私たちは、自然にまばたきをしています。ゲームや動画の画面を集中的に見ていると、まばたきの回数が少なくなることがわかっています。

ゲームをしたり、動画を見たりするときは、長時間、画面を見続けず、時々休憩して目を休めることが大切です。



目にやさしい生活をしよう



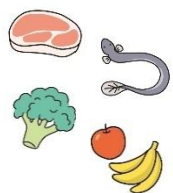
前髪は目にかからないようにしましょう

前髪が目に入ると、目を傷つけてしまいます。また、視界もせまくなるので、目が疲れやすくなります。



寝る1時間前はスマホやタブレットを使わず、早く寝ることを心がけよう

睡眠は体や脳を休めるだけでなく、目を休めるためにも大切です。



目にいい食事をとろう

目の健康には、肉や魚、野菜、果物など、栄養バランスのよい食事をとることが大切です。

正しい姿勢で勉強しよう

本やタブレットの
距離は30cm離す

背中
はピンと
伸ばす

床に両足を
つける

お尻を後ろにして
深く腰掛ける



～保護者の皆様へ～

受診結果報告書、健康の記録、通院カード（定期通院、その他通院があった方）等のご提出ありがとうございました。2学期は様々な行事が予定されておりますので、万全な体調で臨めるよう、引き続き感染症対策と体調管理を心がけるよう、よろしくお願いいたします。