



ほけんだより

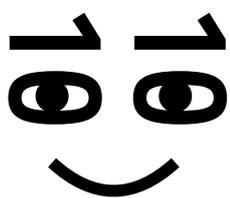


令和7年10月 医王特別支援学校 保健室



10月になって暑さが和らぎ、朝晩の涼しさに秋の深まりを感じるようになりました。「読書の秋」「スポーツの秋」など、何かをするのに過ごしやすい季節でもありますが、朝晩の気温差が大きく、体調をくずしやすい時期でもあります。自分の体調の変化を気にしながら、心身ともに元気で過ごせるようにしてくださいね。

目を大切にしよう！10月10日は目の愛護デー



「目の愛護」とは、目を大切に守ること。

10を横にするとまゆげと目のように見えることから、10月10日は目の愛護デーになりました。大切な目に疲れがたまらないように、日々の生活を過ごしていけたらよいですね。

（目にやさしい生活をしよう）



普段から、目にやさしい生活をしていますか？

下の項目でチェックしてみよう

- 長時間、テレビやスマホ画面を見ない
- ときどき目を休ませている（目をつぶる・まばたきをする）
- 夜、寝る前1時間以内にスマホは使わない
- 正しい姿勢で勉強する
- たまには、遠くをながめる
- 前髪が目にかからないようにしている



分からないことを調べられたり、動画を見られたりと、スマホやタブレット端末はとても便利です。でも、使い方によっては、目の疲れや肩こりなど、心身に影響がでることがあります。

目にやさしいスマホやタブレット端末の使い方を心がけましょう。

今日からできる！まばたき習慣



まばたきの役割は...

- ・目の表面についてのごみをぬぐい取る
- ・目の表面が乾かないように、水分（なみだ）でぬらす

でも...

スマホやタブレットを使うことに集中すると、まばたきの回数が少なくなり、目の表面のなみだも減ってしまいます。

目を使うときには、意識してまばたきをすることが大切！

短所は長所！？



あなたは自分のことが好き？嫌い？「三日坊主で飽きっぽい」「気持ちを伝えるのが苦手」「面倒くさがり屋」...など、悩んでいる人もいます。

でも、考え次第で短所は長所に変わります。ものの見方を変えると、毎日がグッと楽しくなりますよ。

飽きっぽい

- ・気持ちの切りかえが早く、行動力がある
- ・興味をもったことに、すぐに挑戦してみたいくなる



自分の気持ちを言葉にするのが苦手

- ・相手の話をよく聞き、慎重に考えてから話すことができる



面倒くさがり屋

- ・ここぞというときに頑張れる余力がある
- ・したくないことはしないなど、自分の気持ちに正直

