

ほけんだより10月

郡上特別支援学校 保健室
令和7年10月6日

10月の保健目標 目の健康について考えよう

朝晩の空気がひんやりと感じられるようになり、秋の深まりを感じる季節となりました。秋の風が心地よく、過ごしやすい季節ですが、朝晩の気温差に体が慣れず、体調を崩しやすく感染症も流行り出す時期です。上着など服装を調整しながら、毎日を元気に過ごしましょう。



（（目にやさしい生活をしよう））

10月10日は目の愛護デーです。最近はタブレットやスマートフォンなどを使う機会が増えており、長時間使用することで、目の疲れや視力低下につながるリスクが高くなります。

10月10日は
目の愛護デー



テレビやスマホ、目によくない見方

近づきすぎ



目の筋肉に負担がかかり、
目が疲れる

暗い部屋で見る



目の筋肉が過剰に
働くため目が疲れる

寝ころんで見る



目の高さがそろわず、
ピントがあわせにくい

長時間見続ける



1時間くらい見たら
10分くらいは休憩を

目にやさしい見方



休憩をする！



目を温める！



部屋を明るく！



近づきすぎない！

！スマホ老眼に注意！

スマホを見た後、遠くを見るとぼやける・・・
夕方になるとスマホの画面がぼやける・・・
目が充血する・・・目が乾く・・・

このような症状が出たら注意が必要です！



「スマホ老眼」とは、スマホやタブレットの長時間使用により、目の筋肉が緊張状態となり、一時的にピント調節がうまくできなくなることを言います。

1時間に10分の休憩や、遠くの景色を見たりすると、症状の軽減や予防になります。使い過ぎは要注意！！



風邪が流行り始める季節になりました。毎日丁寧に手洗いできていますか？洗い残しが多いポイント（親指・指先・指の間・手首）に気をつけてしっかり手を洗いましょう！
保健室ではいつでも手洗いチェックできるので、ぜひチェックしに来てください！

