

ほけんだより 10月

令和6年10月2日(水)
都立墨田特別支援学校 校長 朝日 滋也

2学期が始まり、あっという間に1か月が過ぎました。夏休みモードから生活リズムは戻りましたか？9月は残暑で暑い日が多かったですが、10月は寒暖差が大きい時期となります。調節のできる服装を心掛け、体調管理をしっかりと行っていきましょう。



★目を大切にしよう！



目の愛護デー



10月10日は「目の愛護デー」です。自分の目を大切にしていますか？目を使いすぎていることはないですか？私たちの目は、近くのものを見るとき、良く見えるように筋肉を緊張させてピントを合わせています。つまり、タブレットやスマートフォンを見ている間、ずっと目は緊張しているままなのです。大切な目に疲れが溜まらないように、以下のことに気を付けましょう。

普段から、目に優しい生活を心がけよう



前髪は目にかからないように



長時間のテレビ・ゲームはNG



正しい姿勢・環境で勉強する

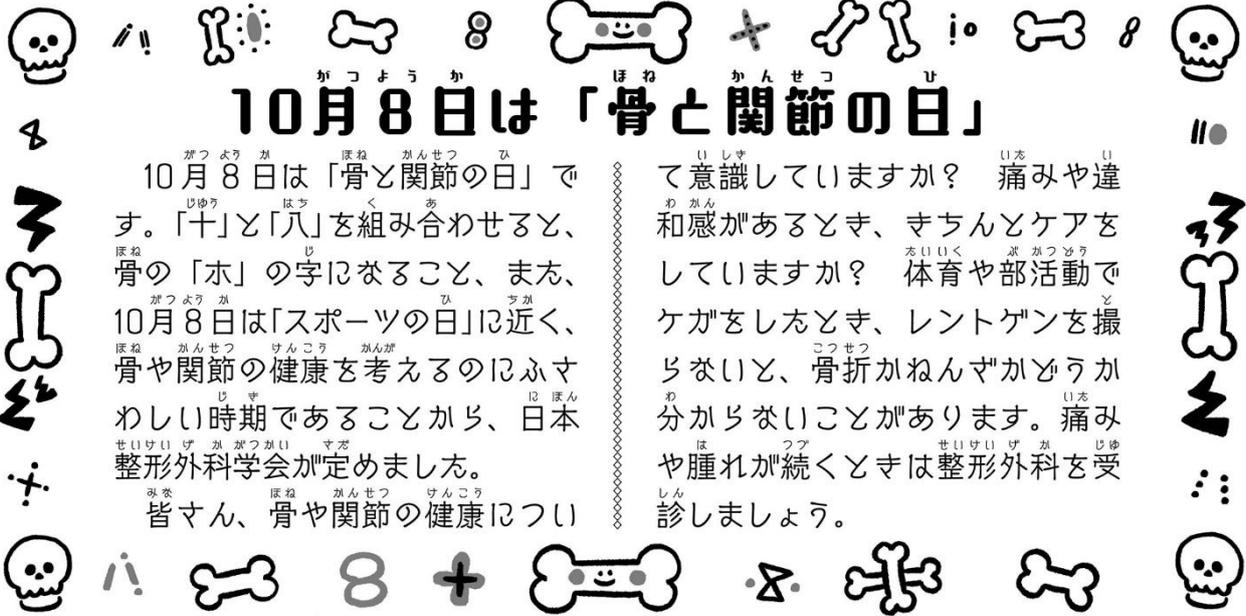
目が疲れたらゆっくりと遠くの景色を眺めると目の筋肉がほぐれて楽になりますよ

欠かせない「まばたき」



私たちはまばたきをすることで、目の表面に涙を行き渡らせています。涙は、目の乾燥をふせいだり目の表面の傷を治したりと、さまざまな役割をもっています。そのため、スマートフォンを使うことや携帯型ゲーム機で遊ぶことなどに集中すると、まばたきの回数が少なくなり、目の表面の涙も減ってしまい、目によくありません。目を使うときには、意識してまばたきをするようにしましょう。





10月8日は「骨と関節の日」

10月8日は「骨と関節の日」です。「十」と「八」を組み合わせると、骨の「本」の字になること、また、10月8日は「スポーツの日」に近く、骨や関節の健康を考えるのにふさわしい時期であることから、日本整形外科学会が決めました。皆さん、骨や関節の健康について

意識していますか？ 痛みや違和感があるとき、きちんとケアをしていますか？ 体育や部活動でケガをしたとき、レントゲンを撮らないと、骨折かねんざかどうかわからないことがあります。痛みや腫れが続くときは整形外科を受診しましょう。

***** <保護者の方へ> *****

◆ 健康相談を実施しています 10月9日(水)、11月13日(水) 午前中

本校では毎月1回、精神科学校医による健康相談を行っています(予約制)。健康で落ち着いた学校生活を送ることができるように、医学的な立場から助言をいただいています。相談を希望される方は、担任または保健室までお知らせください。

精神科学校医：荻野 耕平先生(五和貴診療所)



◆ 視力について

子供の視力は成長と共に発達し、6歳頃に成人と同じような視力を持つようになります。視力検査が難しい場合もありますが、下記のような気になる症状がありましたら、専門医に御相談ください。

<ものを見るとき>

- 極端に顔を近付ける
- 顔を傾げて見る
- 片方または両方の目を細める

<見た目>

- 寄り目になっている、目の方向がずれている
- 眼球が振動している(眼振)
- 目の色が濁っている

<動作など>

- 反応が鈍い
- 集中力がなく飽きっぽい など

◎学校での視力検査について

学校健診では発達の段階に合わせて検査方法を工夫したり、事前に学級担任等による練習なども行っております。しかし、その日の体調や集中度によって結果が異なることがあります。

保健室でも視力検査をすることは可能ですが、機会がありましたら、定期的に受診していただくことをお勧めします。

定期的に眼科医の指導を受けよう

