

ほけんだより



宮城県立石巻支援学校 保健室
令和元年10月4日
裏面も御覧ください。

朝晩はずいぶん涼しくなり、すっかり秋らしくなってきました。気温の差が激しく、風邪気味の人が増えてきているように感じます。寒いなど感じたら上着を着たり、のどが痛いなど感じたらマスクをしたり、体調が良くないときは早めに寝たり・・・しっかり自分の体調を管理しましょう。



～保健室からお知らせ～

①「大規模災害時における内服薬」の交換時期です。

内服薬をお預かりしているお子さんにつきましては、10月7日(月)に、お薬の交換についてのお知らせプリント、依頼書、封筒をお配りします。10月10日(木)までに、必要事項を記入し、新しいお薬と一緒に提出をお願いします。

- ※1 依頼書については、前期と内容が変わらない場合は、一番下の「変更なし」のところに○をお願いします。変更がある場合は、朱書きで訂正をお願いします。
- ※2 今お預かりしている薬は新しい薬をお預かり次第、返却いたします。
- ※3 薬の適切な保管のため、乾燥剤を入れていただけると助かります。



②11月14日(木)は、中学部・高等部修学旅行前事前検診です。

来月、中学部3年生(11月20～22日)、高等部2・3年生(12月6～8日)の修学旅行があります。修学旅行の前に、校医の阿部先生に健康診断をしていただきます。検診日にはできるだけ欠席しないよう御協力をお願いいたします。なお、遠方への宿泊になりますので、心配なことがある場合には、早めにかかりつけ医や主治医に御相談ください。(持参薬についてもかかりつけ医と相談の上、御準備ください。)

③健康のあゆみを返却します。

10月10日(木)に健康のあゆみを返却します。秋休み明けの10月18日までにお戻しく下さい。

色の見え方いろいろ

友達と同じ写真を見ていて、青と緑の中間くらいの色を「これは青だ」「いや、これは緑でしょ」と見え方に違いがあることに気づくことがあります。同じ色なのにどうしてでしょう？

ものを見たときに色を感じ取っているのが、目の網膜にある錐体細胞。赤担当、緑担当、青担当の3種類あります。それぞれの細胞の数などは人によってちょっとずつ違って、色の見え方にも個人差があると言われていています。色の見え方に特性のあるお子さんに対しては、授業中の配慮が必要となります。希望者には色覚検査を行いますので、担任または保健室に御相談ください。



問題

男の子が忘れているものは何でしょう？

- ヒント① 1分間に20回は必要です
 ヒント② 集中すると数が減ります

答えは『まばたき』



まばたきは、目に涙を行き渡らせる役割があります。涙には、目を潤して、酸素や栄養を与えたり、表面をなめらかにしてきれいに見えるようにしてくれています。

1分間のまばたきは



- ふだん 約20回
 読書時 約10回
 パソコンやスマホ使用时 約5回

まばたきが減って
目が乾燥すると
ドライアイに...

ドライアイ・チェック

- | | |
|-----------------------------------|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 目が疲れる | <input type="checkbox"/> 涙が出る |
| <input type="checkbox"/> 目が乾く | <input type="checkbox"/> 目がかゆい |
| <input type="checkbox"/> 目がかすむ | <input type="checkbox"/> 光がまぶしい |
| <input type="checkbox"/> 目に不快感がある | <input type="checkbox"/> 目がごろごろする |
| <input type="checkbox"/> 目が痛い | <input type="checkbox"/> めやにがでる |
| <input type="checkbox"/> 目が赤い | |
| <input type="checkbox"/> 目が重く感じる | |

5つ以上チェックがあったら、
眼科に相談しよう



目にやさしい生活



姿勢

正しい姿勢で



目が疲れにくくなります。

部屋

適度に明るく

暗いと目が疲れます。逆にまぶしすぎる明かりは網膜に刺激を与えます。部屋は適度に明るく。また、読書や勉強をするときは、頭や手の陰を作らないように、手元を照らす電気スタンドをおおう。



スマホゲーム

時間を決めて守る

暗い場所で、ごろ寝をしながら、ずーっと続けるのは3大NG。三つの約束を守りましょう。

- ・適度に明るい場所で
- ・目と画面は50cm以上離す
- ・連続使用は30分～1時間程度

