

ほけんだより



令和5年10月3日
東京都立永福学
校 長 緒方直彦
養護教諭 阿部祐子

今日から後期が始まります。今年の9月は残暑が厳しく疲れやすい1か月だったかもしれません。10月に入り、季節は秋に向かっていきます。朝・晩と肌寒い日も増えてきます。気候に合わせて服装を調節するなど、体調管理に努めましょう。

都内でインフルエンザが流行しています。こまめな手洗いや咳エチケットなど、感染症対策をお願いいたします。体調の変化を感じたら無理をせず、自宅で休養しましょう。



* 10月の保健行事 *

日	曜日	保健行事	対象	お知らせ
4	水	宿泊前検診	1年生	13:30~ ★移動教室に参加する生徒は必ず受けてください。
13	金	整形診	希望者 対象者	9:00~9:30 ★完全予約制となります。御希望の方は、 <u>1週間前までに</u> 担任を通じて保健室まで御連絡ください。 ★次回は、11月17日(金)です。
19	木	精神保健相談	希望者 対象者	14:00~ ★予約制となります。御希望の方は、 <u>1週間前までに</u> 担任を通じて保健室まで御連絡ください。 ★次回は、11月30日(月)です。
23	月	ユースヘルスケア相談 (産婦人科相談)	希望者 対象者	14:00~ ★完全予約制となります。御希望の方は、 <u>1週間前までに</u> 担任を通じて保健室まで御連絡ください。 ★次回は、11月13日(月)です。

※精神保健相談・整形診・ユースヘルスケア相談は、希望者が多い場合は翌月になることもあります。

《10月のスクールカウンセラー来校日》

日にち	対象	備考
6日(金)、13日(金)、 19日(木)、20日(金)、 27日(金)	希望者	一人1回面談はほぼ全員が実施済みです。 継続でカウンセラーの相談を希望される方は、担任を通じて担当まで御連絡ください。



＜気温差対策をしましょう＞



9月19日(火)~10月31日(火)まで衣替え移行期間となっています。

季節の変わり目は体調をくずしやすい時期ですので、天候と体調に応じた服装の調整をお願いいたします。寒いのが苦手な人や体が冷えやすい人は、カイロ等の準備もしておきましょう。

良い姿勢で

画面を見るときは背筋を伸ばし、目から30cm以上離しましょう。



10月10日は目の愛護デー スマホ・タブレットから 目を守る 10ヶ条

スマホやタブレットは正しく使わないと、目が疲れたり、近視の原因になったりします。大切な目を守るために、10個のポイント覚えておきましょう。

適度な運動を

画面に集中しているときと長時間同じ姿勢になり、肩こりや疲れ目の原因に。体を動かしてリフレッシュしましょう。



長時間見ない

近くを見るとき、目の筋肉はピンと張った緊張状態になります。30分に1回は画面から目を離して休ませましょう。



目に良い食べ物もとりよう

ニンジン、ほうれん草、豚肉、うなぎ、レバーなどには、目の疲れや乾燥を防ぐ栄養が豊富です。積極的に取り入れましょう。



遠くを見て目を休める

画面を30分見たら、窓の外の景色など遠くを20秒以上見て、目の筋肉をゆるめましょう。



寝る前は見ない

画面から出る光は脳を興奮させ、眠りの質を悪くします。寝る1時間前には画面を見ないようにしましょう。



目に合ったメガネ・コンタクトレンズを

度数が合っていないと見えづらく、頭痛やめまい、疲れ目の原因に。眼科で定期的に測ってもらいましょう。



まばたきを忘れない

集中して画面を見ていると、まばたきの回数が減り、ドライアイなどの原因に。意識してまばたきをしましょう。



睡眠は十分に

睡眠不足だと目の疲れが十分に取れません。生活リズムを整え、夜ふかしせず早めに眠りましょう。



気になるときは眼科へ

見えづらい、目の疲れが取れないなど、気になる症状があれば眼科へ。病気の早期発見にもつながります。



※参照：日本眼科医会ホームページ

目を休めるときの 20ルール

スマホ、タブレット、テレビ…集中していると、ついつい目を休めるのを忘れがち。みなさんの目は、いま発達している時期です。近くのみ画面ばかりを見ていると、遠くが見えづらくなる「近視」になりやすいです。

……大切な目を守るために、画面を見るときに **20ルール** を覚えておきましょう。……

画面を**20**分以上見たら



20フィート (約6m) 離れた遠くを**20**秒眺める

永福学園でもICTを活用した授業が増えてきました。卒業後も、デジタル機器を活用する機会が多くなると思います。自分の目の健康を意識してデジタル機器を活用してください。