



大阪府立堺聴覚支援学校
保健室
令和8年10月

夏の暑さもおさまり、吹く風のさわやかさに秋を感じるようになってきましたね。季節の変わり目は朝晩の寒暖差が大きいので、体調を崩しやすく、感染症も流行り出す時期です。上着などで服装を調整しながら、毎日を元気に過ごしましょう。

10月の保健行事予定

1日（木） 体重測定 【小学部 低学年】

2日（金） 体重測定 【小学部 高学年】

5日（月） 中尾心理士の相談日
※相談を希望される場合は保健室にお知らせください。

8日（木） 体重測定 【幼稚部】



秋は
服装で
体温を
調節！

秋は朝晩と日中の気温差が大きい時期。服装でしっかり
体温を調節しましょう。

気温と服装の目安

25℃
20℃
15℃
10℃
5℃
0℃

半袖シャツ
長袖シャツ
カーディガン
セーター
薄手のコート
コート
ダウンコート



人の目と猫の目

意外な共通点

人も猫も黒目の真ん中には瞳孔があり、ここから光（視覚情報）を取り込んで物を見えています。

猫は夜行性のため、暗い環境では周囲の情報を多く得られるように瞳孔が大きくなります。実は人の目も同じ。夜行性ではありませんが、暗い環境では多くの光を取り込もうと瞳孔が大きくなります。

夜の、暗い部屋でスマホを見ると…

スマホの画面の強い光は、瞳孔が大きくなっている状態では目にとって刺激が強過ぎて、疲れ目や睡眠の質の低下を招きます。瞳孔は明るい環境で小さくなるので、夜にスマホを見るときは部屋を明るくしてくださいね。

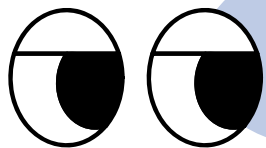
インフルエンザが流行しています！

例年より早く、9月からインフルエンザが全国的に流行しています。「食欲がない」「元気がでない」「咳が出る」等の症状がある場合は、こまめに体温を測り、無理をせずに休養しましょう。

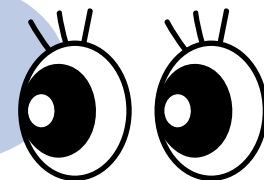
感染症を寄せつけない 5つの工夫

インフルエンザなど感染症が流行しやすい時期になりました。少しの心がけでかかりにくくできます。

- 手洗いをする
- うがいをする
- マスクをつける
- 予防接種を受ける
- 人混みを避ける



10月10日は目の愛護デー



10を横向きにすると、眉と目に見えることから、10月10日は「目の愛護デー」と名付けられたそうです。
テレビやゲーム、スマホは目を疲れさせる原因となります。10月10日は目を休める日に見てみましょう。

こんな生活 していませんか？

目から近い距離で見る



暗い部屋で見る



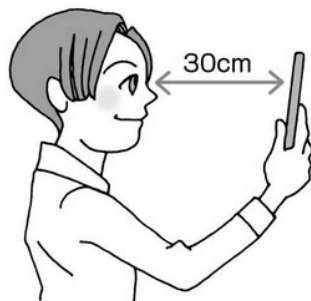
休憩せずに見続ける



疲れ目を防ぐ スマホの使い方 4つのポイント

ポイント1

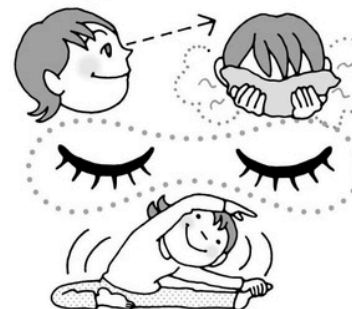
目と画面の距離は30cm以上に



ス マホの画面のように近くを見る時、目はピンと合わせるために目の筋肉を緊張させます。この状態が続くと目が疲れてしまうため、目は画面から30cm以上離すことを意識して。

ポイント2

目はこまめに休ませる



30 分に1回を目安に、5m以上遠くを見て緊張した目の筋肉をほぐしましょう。ストレッチで全身を動かすのもGOOD。ホットタオルで目の周りの血流を良くするのも効果的です。

ポイント3

使用ルールを決める



長 時間使用が習慣になると、目の疲れが取れにくく、頭痛や吐き気が現れる眼精疲労になることも。「1日2時間まで」「使う時はリビングで」など、家族とルールを決めるのがオススメ。

ポイント4

寝る前はスマホを見ない



ス マホの画面から出るブルーライトは、脳を覚醒させて眠りの質を悪くし、目も十分に休まりません。寝る1時間前は読書や音楽を聴くなど、目に負担のかからない過ごし方をしましょう。