ほけんだより

10月

堺聴覚支援学校
ほけんしつ

令和5年10月

朝晩が涼しくなり、秋らしくなってきましたね。
「スポーツの秋」、「食欲の秋」、「読書の秋」などいろいろありますが、
今年はどんな秋にしたいですか？
秋の夜長は読書にぴったりですが、集中しすぎて夜更かししないように気をつけてくださいね。
（スマホやタブレットを使い過ぎないようにしましょう）

10月の予定

日にち	行事	受ける人	準備・注意等
3日(火) 午前中	体重測定	幼稚部	着脱しやすい服
5日(木) 午前中	体重測定	小学部4～6年	体操服
11日(水) 午前中	体重測定	小学部1～3年	体操服
18日(水)13時30分	内科検診 （マラソン前）	小学部・中学部	体操服
30日(月) 10時～15時	中尾臨床心理士相談	相談希望者	担任、保健室まで連絡ください

インフルエンザ・コロナなどの感染症が流行しています！！

インフルエンザやコロナ、アデノウイルス感染症など様々な感染症が流行していると報道が出ています。感染症にかからないように、しっかり手洗いなどをして予防していきましょう。

手洗いをしよう！
外から帰った後、トイレの後、給食の準備前は必ずしよう。

十分な睡眠をとろう！
遅くまで起きていないで早く寝よう。

バランスのよい食事を！
好き嫌いしないで、肉・魚・野菜などを食べてね。

10代でも老眼になる！？

「老眼」は年をとると、細かい字が読みづらい、近くと遠くにピントを合わせるのに時間がかかるなどの症状があります。

「そんなのおじさん、おばさんがなるものでしょ」と思う人も多いでしょうが、10代でも一時的に似たような症状がでる「スマホ老眼」になる人が増えているそうです。

自覚症状がある人はスマホの使い方を見直しましょう。

👀にやさしい生活ってどんな生活かな？？

前髪は目にかからないように

姿勢よく座って本を読む

適度な明かりで勉強する

時間を決めて休む

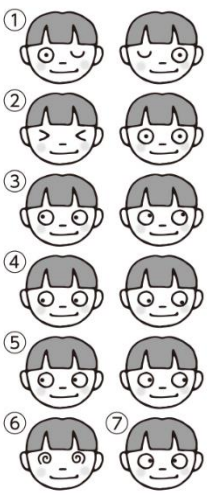
十分な睡眠をとる

バランスのよい食事をとる

やってみよう 👀のストレッチ

スマホや本など近くを長時間見ていると、目の筋肉が緊張して凝り固まってしまいます。こまめに目のストレッチをして、筋肉をほぐしましょう。

① 左右交互にウインク……10～20回
② 両目をぎゅっと閉じてパッと開く……3回
③ 右眉を見る→左眉を見る……各3秒
④ 右頬を見る→左頬を見る……各3秒
⑤ 右耳を見る→左耳を見る……各3秒
⑥ ゆっくりと眼球を回す……右回り→左回り 各2～3周
⑦ 寄り目にして5秒キープ。戻してリラックス



point
肩の力を抜き、ゆっくり呼吸しながら行いましょう。