

# げんきかな

令和5年（2023年）10月2日

長浜養護学校 保健室 No. 7



9月も暑い日が続きましたが、ようやく朝夕の涼しさを感じるようになってきました。9月は、5年生のうみのこ、4年生のやまのこ、中学部3年生の修学旅行があり、楽しい思い出が出来た人も多かったですね！

秋は、「スポーツの秋」「読書の秋」「食欲の秋」と実りの多い季節です。公園に散歩に行ったり、本を読んだり、サツマイモやサンマ等、秋の味覚を楽しんでみてくださいね！

## 10月の予定

|        |                   |
|--------|-------------------|
| 2日（月）  | 身体測定（高等部女子）       |
| 3日（火）  | 身体測定（小学部）         |
| 4日（水）  | 身体測定（中学部）         |
| 10日（火） | 身体測定（小学部）         |
| 11日（水） | 色覚検査（高等部1年希望者のみ）  |
| 17日（火） | 高等部修学旅行前健診（高等部3年） |
| 26日（木） | 保健相談              |



## インフルエンザ流行期入り

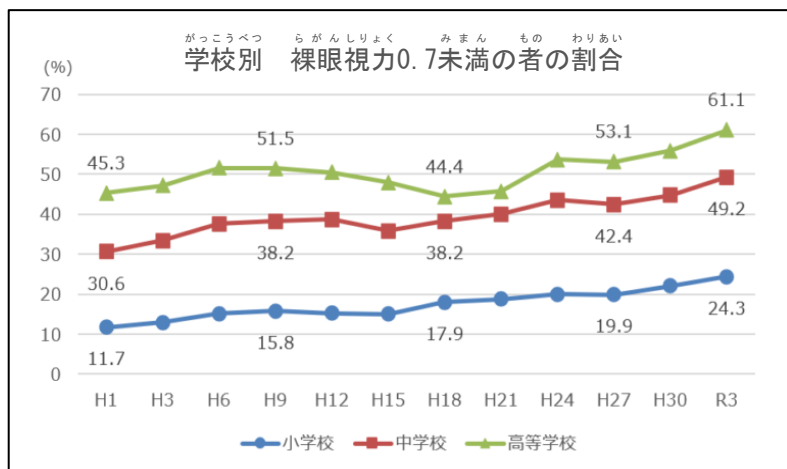
滋賀県は9月14日にインフルエンザの流行期入りを発表しました。例年11月以降に発表されているので、2ヶ月以上早い流行期入りとなりました。



10月10日は  
目の愛護デー



## 近視の子どもが増えている？



出典：学校保健統計（文部科学省）

文部科学省の学校保健の統計を見ても、小学校・中学校・高等学校ともに、裸眼視力0.7の人の割合が右肩上がりに増加しています。

その理由としては、近くを見る時間の増加（ゲーム・スマホ・タブレット等）や、外で遊ぶ時間の減少などが挙げられています。これから涼しくなる季節ですので、たくさん外遊びが出来るといいですね！

# タブレットや携帯ゲーム機を使う時は・・・

タブレットや携帯ゲーム機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、次のことを守ってくださいね！

## 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。



## 長時間見ない

近くを見ると、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。



## 適度な運動を

画面に集中している  
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。



## 良い姿勢で

画面を見ると  
は背筋を伸ばし、  
目から30cm以  
上離しましょう。



朝 昼 晩 の

## 気温差に注意！

日中は暑いですが、朝夕は冷えることがありますので、カーディガンや、パーカー等の上着で、衣服の調整をしましょう。

いつもと体調が違うな  
と感じた時は、無理をせず  
に早めに静養しましょう！

