

保健だより 10月

令和6年10月2日
東京都立町田の丘学園校長
三浦 昭広

だんだんと暑さがおさまり、日増しに秋の深まりを感じる季節になりました。食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋、秋はいろいろな事に挑戦するにはとてもいい季節です。みなさんはどのように秋を過ごしますか？一日の気温差が大きい時期ですので、食事や運動、休養に加えて、衣服で体温調節を上手に行い健康管理に努めてください。

10月の保健目標

目をたいせつにしよう

～テレビやゲームは時間を決めて～

【10月の予定】

日付	内容	対象	開始時間
7日(月)	体重測定	B小高	9:25~
	療育相談 (杉村Dr)	希望者	13:30~
8日(火)	体重測定	A小	9:25~
9日(水)	体重測定	B小低	9:25~
10日(木)	療育相談 (山口Dr)	希望者	9:30~
11日(金)	体重測定	A高	9:25~
	宿泊前検診	A中2・3	13:10~
21日(月)	宿泊前検診	A高2	13:10~
23日(水)	体重測定	A中	9:25~

【色覚の検査（スクリーニング）について】

先天色覚異常は日常生活にはほとんど不自由はありませんが、色を使った授業の一部が理解しにくいことがあります。

本人には自覚がない場合が多く、検査を受けるまで保護者も気づいていない場合が少なくありません。治療方法はありませんが、授業を受けるに当たり、また職業・進路選択に当たり、自分自身の色の見え方を知っておくためにも検査は大切です。

本校では、色覚異常の児童生徒に配慮した指導ができるよう、希望者を対象にした色覚の検査（スクリーニング）を行います。希望される方は、連絡帳等で担任を通じて保健室までお知らせください。

※検査（スクリーニング）には石原色覚異常検査表を使用します。

【10月10日は目の愛護デーです】

10月10日は目の愛護デーです。これは10・10を横にすると人間の目と眉に見えるからだそうです。みなさんもこの機会に目の健康について考え、黒板が見えにくい場合や、目に不調を感じる場合には、眼科を受診しましょう。

◆デジタル端末を使うときに気を付けること◆

①目と画面の位置は30cm話そう。

⇒顔を画面に近づけすぎると目が疲れやすくなります。

②30分画面を見たら1回は20秒以上遠くを見よう。

⇒遠くをみて目を休ませましょう。

③2時間の外での活動で目の健康を守ろう。

⇒デジタル端末を長時間使うと、眼精疲労や頭痛、肩こり、腰痛などの異常をきたすことがあるため、適宜な運動は重要です。外で活動する際は熱中症に注意してください。

(日本眼科医会 文部科学省 ギガっこデジたん より)

◆目はたくさんのものに守られています◆

○まゆげ…おでこから流れ落ちる汗が目に入るのを防ぐ役割があります。また、目元にかげを作り、強い光が直接目に入らないようにしています。

○まぶた…まばたきをして目が乾かないようにします。目に物が入ったり当たったりしないようにふたをする役割があります。

○まつげ…細かいゴミやほこりが目に入るのを防ぎます。

○なみだ…まばたきをするたびに少しずつ流れ出て、目の表面を守ります。また、目に入ったごみやほこりを洗い流す役割があります。