

# 健やか

水戸高等特別支援学校

保健だより 10月号

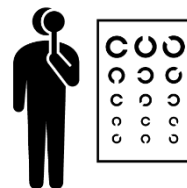
発行日 令和4年10月21日



陽が沈む時間が早くなりました。気温や天気も変動の激しい日が続いています。季節の変わり目は風邪も引きやすくなるため、衣服を上手に調節するなどして体を温め、体調管理に努めましょう。

## 10月の保健目標:目の健康について考えよう

下の表は、1学期に行った視力検査の結果です。めがねをかけている人は、かけている状態での視力になっています。検査結果は皆さんに配付しましたが、確認しましたか？視力がB以下だった場合は、一度眼科に受診し、きちんと検査をしてもらうと良いですね。受診したら、受診結果報告書を担任の先生まで提出してください。



### 視力検査結果表

	1年生	2年生	3年生
1.0以上(A)	33.2%	29.2%	42.6%
1.0未満0.7以上(B)	6.3%	20.7%	10.6%
0.7未満0.3以上(C)	14.6%	6.3%	14.9%
0.3未満(D)	45.9%	43.8%	31.9%

目は、日常生活でとても重要な役割を果たしている体の機能の1つです。

いつまでも健康でいられるよう、目に優しい生活を送りましょう。

### 目の健康のために…



#### 目ーちゃんからのお願い



#### 意識してまばたきしてね

テレビやスマホ、ゲームなどに集中していると、まばたきの回数がへり、目が乾燥してしまいます。

日ごろから意識してまばたきをするようにしましょう。



#### 寝る前のスマホはNG

スマホの画面の光が目から入ると、脳が「今は朝なんだな」と勘違いして働き始め、その影響で眠れなくなってしまう。



#### ゲームをするときは休憩しながら

ゲームに夢中になると瞬きの回数が減ったり、ゲームの中の動きを目で追うため、目が疲れやすくなります。

目を休ませるために、30分くらいごとに休憩をとりましょう。



#### テレビ画面から離れて座ってみましょう

横になってテレビを見ると、左右の目とテレビ画面との距離が違ってしまい、片方の目に負担がかかってしまいます。

テレビからの距離は、テレビのたての長さの3倍くらいがいいといわれています。

みんなあるある!

# ストレスと上手に付き合おう

## ストレスとは?

外からの刺激によって起こる、体や心の反応のことです。外からの刺激というのは、天気や病気、悩み事、勉強、部活、人間関係など様々なものを指します。ちなみに、自分にとって楽しいことやうれしいことでも、刺激であるためストレスの原因になります。

## 心と体のサイン

ずっと重いストレスがたまっていると、心や体がたえきれずに「もうだめ!」というサインを出します。心のサインが出やすい人もいれば、体のサインが出やすい人もいます。

### 心のサイン

- 怒りっぽくなる
- 急に泣いてしまう
- 気分が落ち込む
- やる気が出ない
- 人と会いたくなくなる など



### 体のサイン

- 食欲がない、逆に食べ過ぎる
- 寝つきが悪い
- 夜中や朝方に目が覚めてしまう
- 下痢・便秘が続く
- 頭痛や腹痛、肩こり など

## 「相談力」を身につけよう



自分の好きなことをしてストレスが解消できるなら OK ですが、1人では解決できなくてつらいときは、誰かを頼ることも大切なことです。

### 誰に?

家族や友達、先生たちはもちろん、電話やメール、ラインで相談できる窓口もあります。



<厚生労働省 まもろうよ こころ  
QRコード>

### どうやって?

今日あったことや食べたものなど、軽い話題から入ってみてもいいと思います。

誰かと話すだけでも、気がまぎれることもあります。

