



ほけんだより



令和7年10月10日発行
長崎県立鶴南特別支援学校
五島分校 高等部

10月に入り過ごしやすい季節になってきました。「読書の秋」「スポーツの秋」「芸術の秋」と、何をするにも快適な季節です。海陽・鶴南合同文化祭、鶴南ごとう発表会、後期現場実習も始まります。毎日練習や準備で忙しいと感じる人もいるかもしれません。入浴や睡眠を十分にとって体を休め、疲労回復に努めましょう。季節の変わり目で、かぜを引いたり、体調を崩しやすくなる時期でもあるので、体調管理をしっかり行いましょう。



湯船につかって 元気いっぱい

毎日のお風呂をシャワーで済ませていませんか？
湯船につかるだけで心も体も元気にできます。



湯船につかるメリット

疲労回復

体が温まると、体の中の老廃物を体の外に出すなど疲れが和らぎます。

ストレス解消

入浴すると、体や心がリラックスして、気持ちが楽になります。

睡眠の質が良くなる

深部体温という体の中の温度が下がるときに、人は眠気を感じます。入浴で上がった深部体温が下がっていくときに、スムーズに眠れます。



目の愛護デー



にやさしい生活を！

10月10日は「目の愛護デー」です。10月10日の10を右に傾けると、眉毛と目のように見えることから、目のことを知り、大切にしようという日になりました。目の健康を守るためのポイントを裏面に載せています。ゲームやスマートフォン、タブレット端末の使用で目を使うことが多くなっています。画面との距離や使用時間に気をつけて、上手に付き合っていきましょう。

ふくろう先生に
しゅもん!

目をまもるためには どうすればいいの?



ずっとゲームをしていたり
タブレットに顔を近づけて見ていたら
「目がわるくなる」って言われたよ!
でもそれってホント?



ほんとうだよ。さいきん、
遠くが見えづらくなる「近視」の子が世界中で増えているんだ。
近視になるのは、タブレットやスマホ、ゲーム機などを
長い時間、近くで見ていることが原因の一つと言われているよ。

でも、遠くが見えづらくなっても、
メガネをかければ
見えるようになるよね!



メガネをかければだいじょうぶって思っていない?
実は、近視になると、大人になってから
いろいろな病気にかかりやすくなるんだよ。
だから、今のうちから近視にならないように気をつけてほしいんだ!

大人になって、いろいろな病気にかかりやすくなるなんてこわいな...
近視にならないように
なにをしたらいいの?

タブレットやゲーム機などを使うときは、こんなことに気をつけて!

- ① 部屋は明るくする
- ② 目は画面から30cm以上はなす
- ③ 30分に1回は、遠くを見るようにする



どれもすぐに
できそうでしょ?
やってみてね~!



それから、外で過ごすと近視になりにくいと言われているんだ。
天気のよい日は、外でいっぱい遊ぶといいよ!
熱中症対策も忘れずにね。

こんなことがあったら、おうちの人に伝えてね!

黒板の字が見えにくい

目を細めないと
遠くの文字が読みにくい

ぼやけて見えたり
かさなって見えたりする

