

ほけんだより



令和 6 年 10 月 2 日
横浜市立二つ橋高等特別支援学校
校長 福島 豊
保 健 室

少しずつ涼しくなり、長い夏がようやく終わりを迎えたような気がします。夏休み明けも暑さが続き、その中で日々頑張るみなさんも少し疲れている様子が見られました。実習前の緊張もあり、なんとなく心も落ち着かない人もいるのではないのでしょうか。

そんなときこそ、意識的にしっかり睡眠時間を確保するようにしましょう。スマホや携帯電話を寝る直前まで見続けない方が、良い眠りになるそうですよ。実行してみてください。



め たいせつ 目を大切にしよう



まばたきは目の休憩

目がしょぼしょぼして見にくくなったときは、目が疲れている証拠。そんなときは「まばたきをする」といいと聞いたことはありませんか。

実はまばたきをするだけで目の休憩になります。目はピントを合わせるとき、筋肉に力を入れています。その状態が続くと目が疲れてしまいます。でもまばたきをすると、目の周りの筋肉が動いて、ストレッチしているような状態になり、目が休まります。

ゲームや読書に熱中するとまばたきの回数が減ります。意識してまばたきして、目を休めましょう。

ただ、それだけでは不十分。他にもこの3つをして、目の休憩を取り入れましょう。



遠くを見る



目を温める

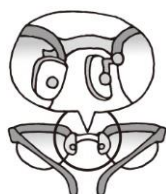


目を動かす

豆知識

メガネの昔

メガネが日本に伝わったのは、フランスコ・ザビエルが持ち込んだのが最初だったと言われています。この時代のメガネは「つる」がなく、手で持つタイプでした。

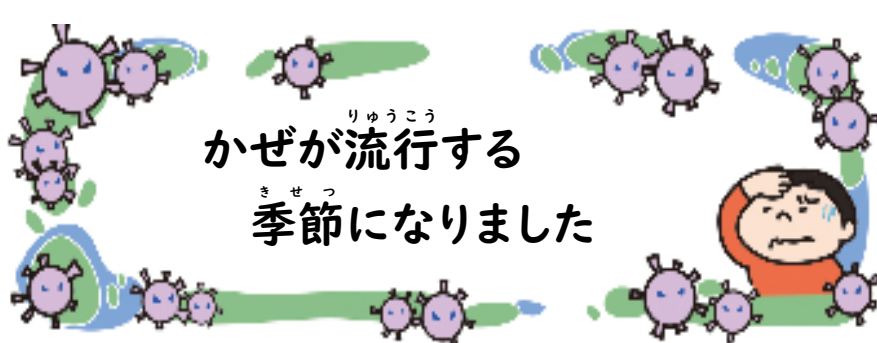


その後、ひもで耳にかけられるタイプが発明されますが、西洋の人に比べると鼻が低い日本人は、まつ毛がレンズに触れてしまいます。そこで「鼻あて」が発明されたのだとか。今も残っているので、メガネを持っている人に見せてもらってください。



メガネの選び方

今は、昔よりもメガネの選択肢がたくさんあります。着用感、フレームの種類で大きく変わりますし、ずっと使うのか、授業中のみかけるのかで、度数の調整の仕方も変わってきます。眼科の先生やメガネ屋の店員さんに相談して、自分にぴったりなものを選びましょう。



かぜが流行する 季節になりました

うつらないように
うつさないようにしましょう!

新型コロナウイルス感染症が 5 類になっても、インフルエンザがはやっても、予防の仕方は変わりありません。こまめに換気をし、しっかり手を洗うことが何より大切です。また、規則正しい生活をし、免疫力も高めましょう。



接触感染

接触感染とは

- 感染者に直接接触
- ウイルスのついたものに接触

からだ なか はい 体の中に入りこんで感染



め はな くちもと
目や鼻、口元などの
粘膜から入りこみやすい

い がい む い しき
意外と無意識に
触っているかも…

て あら
手洗いで
意識して予防しよう

- ▶ 外から帰ったとき
- ▶ 食事の前
- ▶ 外にあるものに触った後 など

学校保健委員会

わたし かんじょう かんじょう し とも おとな
私たちの感情とは? 感情たちを知り、共に大人になっていこう



9月26日(木)の委員会の時間に学校保健委員会を開催しました。今年度のテーマは「私たちの感情」です。保健安全委員会の生徒が主となり、校長先生やPTAの方をお招きして話し合いをしました。スクールカウンセラーの青山先生のビデオメッセージから、どの感情も自分たちに必要であることや、感情のバランスを取って向き合うことの重要性を学びました。

カナシミグループ
の様子

かんじょう しやうがい
感情の紹介

ムカムカ(感情)は
嫌なことは嫌と言います。

ゴーヤなんて
食べない!!

カナシミなら、何かしちゃった
かな～って考えると思う。

