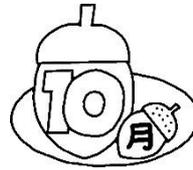


ほけんだより



令和3年 10月 1日
横浜市立二つ橋高等特別支援学校
校長 和 内 正 也
保健室

ひるま あせ ひ あさゆう ひ こ なつやす あ こ げつ た かんせんたいさく
昼間は汗ばむ日もありますが、朝夕は冷え込むようになりました。夏休みが明けて1か月が経ちました。感染対策
がっこうせいかつ ひ びがんばん せいと すがた み おも がいしゅつ
をしながらの学校生活ですが、日々頑張っている生徒のみなさんの姿を見ることができてうれしく思います。外出
じしゅく もと うんどうぶそく たいりよく お ようす み う いまいちど うんどう
自粛が求められ、どうしても運動不足になりやすく、体力が落ちてきている様子も見受けられます。今一度、運動・
すいみん しよくじ ふ かえ
睡眠・食事のバランスを振り返ってみましょう。



め たいせつ 目を大切にしよう

だい ろうがん 10代でも老眼!?



がめん
スマホやゲームをしていて、ふと画面から
め はな まわ み
目を離すと周りがぼやけて見えることはありませんか？

→ 「スマホ老眼」かもしれません。

がめん ちか
スマホやゲームの画面など近くばかりを
み め きんにく きんちよう こ かた
見ていると目の筋肉が緊張したまま凝り固
ちようせつ
まってしまう、ピント調節がうまくできなくなっ
ずつう
てしまうのです。そのままにしておくと頭痛な
ぜんしん ふちよう
ど全身の不調につながることも…

スマホやゲームをするときは

- がめん め ちか
画面と目を近づけすぎない
- きゅう
ときどき休けいをする
- つか め まわ あた
疲れたら目の周りを温める



体も目も元気のポイント3!!



きんねん こ しりよくていか すず
近年では、子どもの視力低下が進ん
でいるようです。目の健康を守るため
め けんこう まも
の生活を見直してみましょう。

1 すいみん 睡眠

がめん ね
スマホなどの画面を寝る1
じかんまえ み すいみん あさ
時間前を見ると睡眠が浅く
なってしまう。

2 うんどう 運動

そと あさ じかん なが きんし
外で遊ぶ時間が長いと近視
はっしょうりつ ひく
の発症率が低くなるといわれ
ています。

3 えいよう 栄養

ビタミンAやブルーベリーな
ふく
どに含まれるアントシアニン
め よ
は目に良いといわれています。



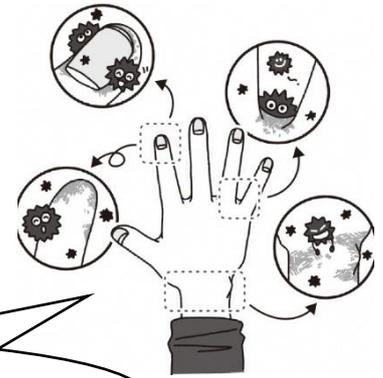
かぞく せいかつ
家族みんなで生活リ
どとの
ズムを整えましょう。

世界手洗いの日

10月15日



じぶん からだ びょうき まも もっと ほうほう
 自分の体を病気から守る、最もシンプルな方法のひ
 つか てあら ただ てあら ひろ
 とつが、せっけんを使った手洗いです。正しい手洗いを広
 こくさいえいせいねん
 めるため、国際衛生年であった
 ねん まいとし がつ にち
 2008年に、毎年10月15日が
 せかいてあら ひ
 「世界手洗いの日」
 (Global Handwashing
 さいだ
 Day)と定められました。



てあら がんば
 これからもていねいな手洗い頑張りましょう!

わす てあら 忘れず手洗い!! 6つのタイミング

この6つのタイミングで手
 あら かんせんげん た
 洗うことが感染源を断つため
 とく たいせつ
 に特に大切です。せっけんを
 つか ふんかん てあら
 使った1分間の手洗いでウイ
 まんぶん へ
 ルスを100万分の1に減らす
 ことができます。

そと きょうしつ はい
 外から教室に入るとき



せき はな
 咳やくしゃみ、鼻を
 かんたとき



きゅうしょく ちゅう
 給食(昼
 食)の前後



そうじ あと
 掃除の後



あと
 トイレの後



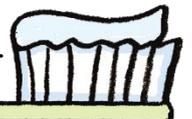
きょうゆう
 共有のものを
 触ったとき



がっこうほけんいんかい 学校保健委員会の えんき 延期について

かいさい よてい
 9月30日に開催される予定だっ
 がっこうほけんいんかい えんき
 た学校保健委員会は延期となりま
 した。
 こんねん
 今年度のテーマは「こころの
 けんこう かん
 健康」です。ストレスを感じやすい
 いま ほけんあんぜんいんかい せいと
 今、保健安全委員会の生徒たちが
 たいしょほう かんが
 その対処法について考えていきま
 す。

しかじゅんかいしどう 歯科巡回指導について



せんげつえんき しか
 先月延期されていた歯科
 じゅんかいしどう 1ねんせい たいしやう
 巡回指導は1年生のみを対象
 とし、1月11日(火)に実施しま
 す。



もちもの しょうさい ごじつ
 持ち物など詳細は後日またお
 知らせいたします。



こんご
 今後ともおうちでのていねい
 は
 な歯みがきを心がけましょう。

