

ほけんだより10月号

なに高支内第186号

令和2年10月5日

大阪府立なにわ高等支援学校
保健室

体験実習、事前面接、お疲れさまでした。体育祭の練習も始まりました。今年はコロナ対策で少し時間が短くなりましたが、みなさんの活躍を楽しみにしています。一方で、頑張った分、心も体も疲れがたまっていますか？いろいろな経験を乗り越えていき、日々成長していきましょう。

あと少しで秋休みですね。少しほっとできる期間を過ごしてくださいね。

また、暑さも少しずつ和らぎ、過ごしやすい季節になってきましたが、朝夕と日中の気温差もあり体調を崩しやすい時季でもあります。休養をしっかりと、体調管理をしていきましょう。



10月の保健行事

- 7日(水) 歯科検診(2, 3年)
- 8日(木) 修学旅行前検診(2年 修学旅行参加者)
体育祭前検診(要管理者)
- 13日(火) 心臓2次検査(2次対象者)

10月10日は… 目の愛護デー



こんな時は、目のSOSです…

- ◆ ホワイトボードに書いてある文字が、はっきり見えない。
- ◆ 教科書の文字がぼやけて見える。
- ◆ 少し離れると、テレビの文字が見えない。

※ 「目のSOS」サインの出ている人は、保健室で測定してみましょう。



あいてー がんしょう

IT眼症



アイティーがんしょう
IT眼症とはスマホなどのIT機器を長時間使ったり、体にとって良くない
つかかたおめびょうきい
使い方をしたりして起きる目の病気のことを言います。
また、それがきっかけで起きる全身症状もあります。



どんな症状があるでしょう

からだ体

- 頭痛
- めまい
- 吐き気
- 肩や首などのコリ、痛み、しびれ

目

- ぼやけて見えにくい
- ものが二重に見える
- 目が重たい
- 目が乾く (ドライアイ)

こころ心

- イライラする
- 不安感・気分が沈む

目の潤い低下!!ドライアイ

普段のまばたきの回数は1分間に20回くらい。
でも、画面に夢中になると1分以上全くしないことも…。
まばたきが減ると、目の表面を潤す力が低下するドライアイにつながります。

からだ体、そしてこころにも…

長い時間、同じ姿勢、同じ距離で画面を見ていると、
筋肉が緊張状態に。すると、体やこころにも不調が起きてしまいます。

肌の色 = 「はだいろ」?

肌の色が変わった理由はなんですか? 世界中にはたくさんの方がいて、肌の色もさまざまです。そこで、ひとつの決まった色を肌の色、つまり「はだいろ」と呼ばないようになっただけです。

世界に「自分の色」

人の数だけある肌の色。世界に「自分の色」だけのおあたの色というわけです。それは、他の人にとっても同じ。お互いの違いを「素晴らしい」と認め合えるといいですね。

色覚検査
お疲れさまでした!

色覚検査を希望された方の検査が終了しました。初めて検査した人もいれば、中学校の時にしたことがあるという人もいました。今年度の検査は終了しましたが、ほかにも「受検してみたい!」という方がおられましたら、相田まで声をかけてください!!