



ほけんたごより

令和5年10月3日
三好特別支援学校
保健室

こんげつ ほけんもくひょう
今月の保健目標
め たいせつ
目を大切にしよう

じゅうがつとおか
10月10日は、『目の愛護デー』です。みなさんは、目を
たいせつ
大切にしていますか？
め つか かた まちが め わる
目の使い方を間違えると目が悪くなってしまいますよ。



わたし
私は **まぶた**

まばたきをして、目にゴミが
はい ふせ め かんそう
入るのを防いだり、目が乾燥
するのを防いだりしているよ。

ぼく
僕は **まゆげ**

め あせ はい ふせ
目に汗が入るのを防いだり、
ひざ つよ め もと
日差しが強いときに目元に
かげ つく
陰を作ったりしているよ。

わたし
私は **なみだ**

め かんそう ふせ
目の乾燥を防いだり、目に
はい あら なが
入ったゴミを洗い流したり
するよ。

わたし
私は **まつげ**

め
目にゴミが入るのを
ふせ
防いでいるよ。

まぶた・まゆげ・なみだ・まつげは、大事な目を守ってくれているよ。
め まも じぶん
目を守るために自分でできることもあるよ。やってみよう！

スマホなどの
がめん ぶん
画面を30分
み ぶん
見たら、1分
きゅうけい
休憩しよう

よふ
夜更かしせ
ずいみん
ずに睡眠を
じゅうぶん
十分とり
ましょう

バランスの
しょくじ
よい食事を
め
とり、目に
えいよう
栄養をあげ
よう



◆色覚特性について◆

色覚特性とは、色が全く分からないということではなく、特定の色が見分けにくい特性があるということです。日常生活にはほとんど不自由はありませんが、状況によっては色を見誤って周囲から誤解を受けることや、色を使った授業の一部が理解しにくいことがあるため、周囲が配慮することが望まれます。本人には自覚のないことが多く、検査を受けるまでおうちの方も気付かない場合があります。

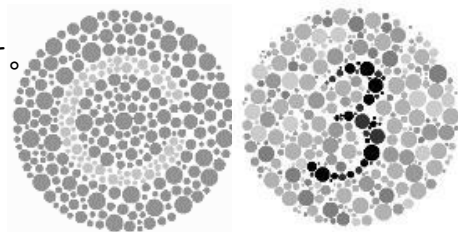
学校においても色覚検査を行うことができます。検査を希望される方は、個別に行います。色覚検査を希望される場合は、10月13日(金)までに連絡帳などで担任へお知らせください。検査を受けて色覚特性が疑われる場合は、色覚特性だけでなく他の眼疾患の可能性もあるため、学校での検査後、眼科受診をお勧めすることがあります。

実物はカラーです



◆色覚検査方法◆

- ・検査表の数字や環の切れ目を読みます。
(できるだけ3秒以内)
- ・検査表と目の間隔は75cmです。
- ・全部で22枚の検査表を読みます。

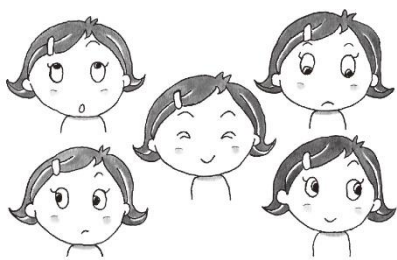


10月10日は目の愛護デー

スマホ・タブレットから

目を守る

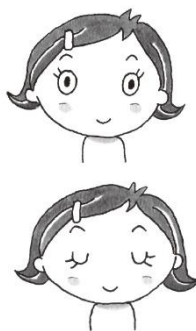
スマホの使い過ぎは良くないと思っても、今の時代使わないわけにもいきません。大切な目を守るために親子でチャレンジしてみましょう。



目を動かして目の周りの筋肉をほぐしましょう



遠くの景色を見て目の筋肉をゆるめましょう



意識してまばたきをして目の表面を潤しましょう



ホットタオルなどで目を温めて血流を良くしましょう

♥目に良い食べ物をいただきます♥

