



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
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**



めに汗が入るのを防いだり、
ひざ つよ
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**



目の乾燥を防いだり、目に
はい
入ったゴミを洗い流したり
するよ。

オレは **まつげ**



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
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
画面を30分
み
見たら、1分
きゅうけい
休憩しよう



よふ
夜更かしせ
ず
ずに睡眠を
じゅうぶん
十分とり
ましょう



バランスの
しよくじ
よい食事を
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。

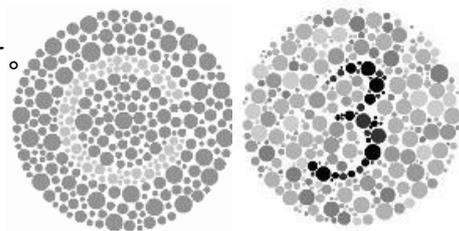
学校においても色覚検査を行うことができます。検査を希望される方は、個別に行います。色覚検査を希望される場合は、10月13日(金)までに連絡帳などで担任へお知らせください。検査を受けて色覚特性が疑われる場合は、色覚特性だけでなく他の眼疾患の可能性もあるため、学校での検査後、眼科受診をお勧めすることがあります。

実物はカラーです



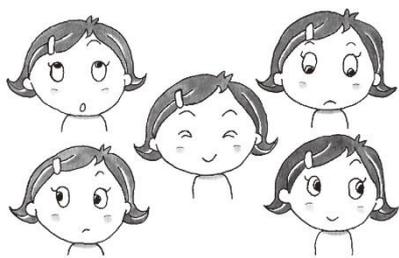
◆色覚検査方法◆

- ・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

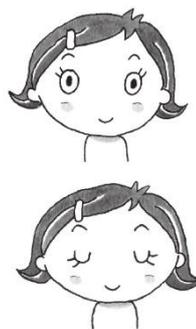
スマホの使い過ぎは良くないと思っても、今の時代使わないわけにもいきません。
大切な目を守るために親子でチャレンジしてみましょう。



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

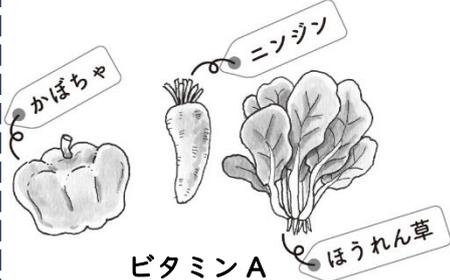


意識してまばたきをして目
の表面を潤しましょう

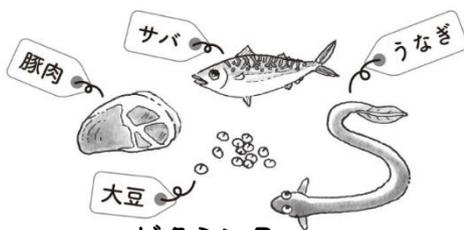


ホットタオルなどで目を
温めて血流を良くしましょう

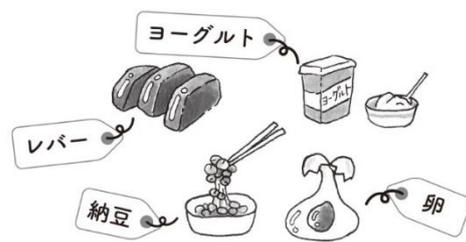
♥目に良い食べ物をいただきます♥



涙を作るときに活躍します



視力の低下を防ぎます



目の充血や疲れを回復します