



宮城県立古川支援学校

保健室

令和7年10月7日

後期がスタートしました。後期も皆さんが楽しみにしている行事や新しい学習がたくさんあります。

思い切り楽しむためにも、早寝・早起き・朝ごはんを心掛けて生活しましょう！

秋が深まり、朝晩と日中の寒暖差が大きくなってきました。気温差に体が慣れず体調を崩しやすく、感染症も流行し出す時期です。上着などで調節したり、手洗い・うがいをしっかり行いながら毎日元気に過ごしましょう！



朝晩と日中の気温差が少しずつ大きくなってきました。気温の差が大きくなると体調不良を起こしやすくなります。気温差による体調不良は予防することができます。下の5つのことを意識しながら生活して、気温差に負けないようにしましょう！



上着で体温調節をする



しっかり睡眠を取る



バランスの良い食事

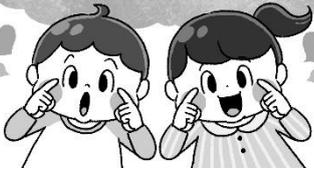


ゆっくりお風呂に入る



軽い運動をする

10月10日は
目の愛護デー



目を大切にしていますか？

目に優しい生活を知らおう！



わたしはメー探偵・マナコ。ゲンさん、モクさん、ガンさんの3人の中で誰が1番目がいいか、視力検査の結果を見なくてもわかったよ。みんなはわかるかな？ ヒントは3人の普段の生活だよ。

ゲンさん
休みの日は1日中ゲームをしている。
野菜は嫌い。いつもお肉ばかり食べている。

モクさん
夜は暗い部屋で本を読んでいる。
テレビを見るときは寝転んで見ている。

ガンさん
前髪が目にかからないようにしている。
夜は早くベッドに入ってたっぷり寝ている。

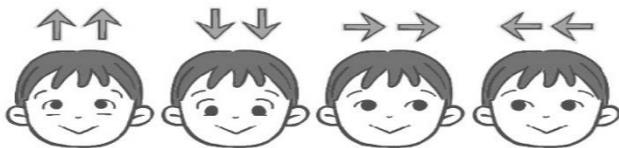
3人の中で1番目がいいのはガンさん。目に優しい生活をしてたよ。

ゲンさん、モクさんのような生活は目が悪くなる原因になるよ。

- ポイント**
- ゲームや読書をしたり、テレビを見たりするときは、目のために1時間に1回、15分くらい休憩しよう
 - 部屋を明るくするのも大事だよ。姿勢にも気をつけてね
 - 目の健康にはごはんも大切。バランスよく食べて目に必要な栄養をとろう
 - しっかり寝るのも重要。目を休める時間をたっぷり作ろう

目が疲れたときは...

近くのものを見るとき、目の筋肉に力を入れてピントを調整しています。その状態が長く続くと目が疲れてしまいます。でも目の疲れを和らげる方法があります。



目を動かす

上下左右に目を動かしましょう。近くと遠くを交互に見てもOK。



目を温める

ホットタオルなどを目にあてましょう。



遠くを見る

窓の外など遠くを見ましょう。特に山や木など緑を見るのがオススメ。