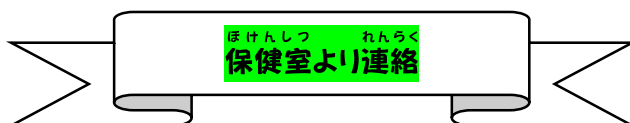




那須特別支援学校
保健室
R7.10.6

秋が深まってくると、朝寒・夜寒といって朝晩と日中の寒暖差が大きくなります。気温差に体が慣れず体調をくずしやすく、感染症も流行りだす時期です。上着など服装で調整しながら、毎日を元気に過ごしましょう。



10月10日(金)に、9月の身体測定の結果を配付します。
押印、返却は不要です。御家庭で保管してください。
何かありましたら、担任の先生を通して御連絡ください。



季節に合わせてこころもほっと一息



シャキッと、背中を伸ばそ!

見た目だけでなく
健康的にも
大事なこと!



★薬を飲むときは、水かぬるま湯でね

お薬手帳を
知っていますか?

副作用歴、アレルギー、
過去にかかった
病気などの情報も
記入しておくとうい



どんな薬を、いつ、どこで
処方してもらったかを記録
する手帳(薬歴がわかる)

災害などの
緊急時に備えて
常に携帯すると
さらに安心

医療機関を
受診する際は
必ず持参し、
医師や
薬剤師に
提出する

10月10日は
目の愛護デー



目を大切にしていますか？



子ども・若い世代の目のトラブルが増加しています



【スマホ老眼】

スマホやタブレットの長時間使用で目の筋肉が緊張状態となり、凝り固まって、一時的にピント調整ができなくなることをいいます。



- 目が充血する
- 目が乾く
- スマホを見た後遠くを見るとぼやける
- 夕方になるとスマホの画面がぼやける

このような症状が出たら要注意！

【スマホ急性内斜視】

近くのものを見るときは、左右の目を内側に向ける筋肉が縮んで、「寄り目」のような状態になります。ところが、近くのものばかり見る生活を長く続けていると、この筋肉が縮んだまま戻らなくなり、片方の目が内側に寄ってしまうことをいいます。



- スマホとの視距離が【約20cm以下】
- スマホ使用時間が【1日4時間以上】

上記を満たしている人は、スマホ急性内斜視になるリスクが高いと言われています。

* 目のトラブルを予防するために *

- ◎ 1日のスマホの使用時間を短くする
- ◎ スマホを見るときは、画面から目を30cm以上離す
- ◎ 20～30分に1回はスマホから視線を外し、遠くを見るなどして休憩する



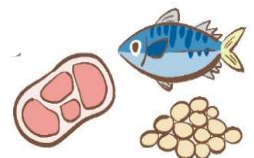
◆食べ物で目の健康をサポート！目を元気にする栄養素◆

目に良い栄養があるのを知っていますか。食欲の秋に、目に良い栄養が豊富な食べ物を積極的に食べてみてください。

○ビタミン A(にんじん、ほうれん草などの緑黄色野菜、レバーなど)
→目の表面を覆う膜などを健康に保つ効果



○ビタミン B1(豚肉などの肉類や魚介類、大豆など)
→目の疲れを和らげる効果



○ビタミン B2(卵、牛乳、納豆、キノコ類など)
→目の充血を改善、疲れ目などを軽減する効果



○アントシアニン(ブルーベリー、カシス、ブドウなど)
→目の表面の膜を保護したり、目の疲れをとる効果



○ルテイン(ほうれん草、ブロッコリー、レタスなど)
→目の老化を防ぐこと、くっきり見る力のサポートをする効果

