保健だより　10月号 中学部

令和８年10月16日
赤城特別支援学校保健室

　10月10日は「目の愛護デー」でした。
「目」は休むことなく毎日働いています。一生共にするものです。『①スマホやタブレットは目から30㎝以上離し、正しい姿勢で使用する　②スマホやテレビやゲームは休憩を入れながら、時々遠くを見る　③寝る1時間前はタブレットやスマホを使わず、ブルーライトを浴びない』など、**目に優しい生活**はできていますか？目の健康にも気を配りましょう。







デジタル眼精疲労に注意しましょう！

スマホやタブレットなどを使いすぎていませんか？そうしたデジタル機器の使い過ぎによって起こる不調（目が疲れる、ぼやける、頭痛など）を「デジタル眼精疲労」といいます。「デジタル眼精疲労」は、「**スマホ老眼**（目のピントが下がる）」や「**スマホ内斜視**（小さな画面を注視しすぎて、片方の目が内側に寄ってしまう）」、「**ドライアイ**」などにつながります。目や脳の負担にならないように、デジタル機器と上手に付き合いましょう。

【正しい手洗いをしましょう！！】

ｲﾝﾌﾙｴﾝｻﾞが流行しています。予防には、**手洗い**がとても大切です。正しい手洗いをマスターしましょう。
『外出先から戻ったとき・トイレの後・食事の前・咳やくしゃみや鼻をかんだ後』は、必ず手洗いをしましょう。

