保健だより10月　高等部



令和８年１０月１６日
群馬県立赤城特別支援学校保健室

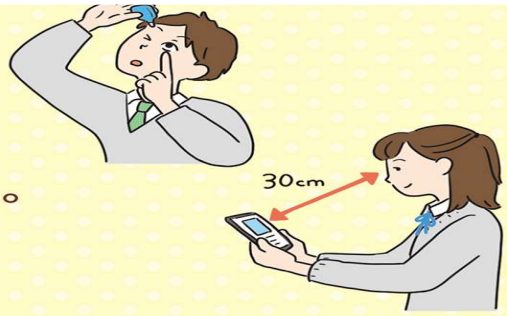
10月10日は「目の愛護デー」でした。暗いところや、近い距離で本を読んだりテレビを見たり、パソコンやタブレットやスマートフォンに触れる時間がどんどん長くなっていたりしませんか？目とは一生のお付き合いです。目に優しい生活を意識してみましょう。



ドライアイに注意！

パソコンやスマートフォンの画面を見ていて、「なんだか目がショボショボする」「目が乾いている」と感じたことはありませんか？それは、涙の量が不足したり、質が変わったりすることで、目の表面に障害が起こる「ドライアイ」かもしれません。「ドライアイ」を予防するために、次のことに注意しましょう。

- まばたきを意識して増やす。
- パソコンの画面は目より下にする。
- 目薬を差す。
- 室内の空気が乾燥しないようにする。
- 目とスマホの距離に気をつける（30～40cm離す）。



注意　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。



季節の変わり目を快適に過ごしましょう

最近、朝晩の寒暖差や、台風の影響などで気圧の変化も激しくなったりしています。
この時期は自律神経が乱れやすく、頭痛や肩こりイライラなど、さまざまな体調不良を引き起こすことがあります。この時期を上手に乗り切れるように、対策を載せますので、実践してみましょう。

生活リズムを崩さないようにしましょう。毎朝同じ時間に起床し、朝日を浴びましょう。



ストレス発散しましょう。1日の中に自分の好きなことをする時間を作ろう。



毎日、湯船につかって、体を温めましょう。心身共にリラックスし、睡眠の質もあがります。



体調が悪いと感じた時は、早めに受診をしましょう。別の病気が隠れているときもあります。

