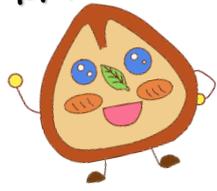


保健だより



# ココから



令和4年10月3日 No.7  
相馬支援学校保健室

季節は秋です。「○○の秋」みなさんは、○○にどんな言葉を入れますか？

食欲、運動、芸術、読書など、それぞれの秋を楽しんでください。そのためには、体調をくずさないことが

大切です。手洗いやマスクなど感染症予防もしっかりしてくださいね！



10月の保健目標

## ICT機器を正しく使おう

1日にゲームやテレビ、スマートフォンなどのICT機器をどのくらい使っていますか？みなさんに記入してもらった夏休み生活チェック表のICT機器の1日の平均使用時間は右表のとおりでした。中には1日10時間を超えている人もいました。長時間使っていると、知らないうちに目や脳が疲れてしまいます。お家の人と使用時間などのルールを決めて使いましょう。

ICT機器の1日の使用時間 ～夏休みの生活チェック表より～	
小学部平均	2時間5分
中学部平均	4時間11分
高等部平均	3時間37分

夢中になっているあなたの目、  
とっても疲れているかも？



ちょっと待って！  
疲れ目のサイン  
出てない？

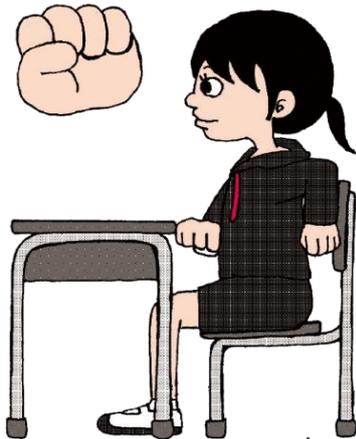
- 目がかすむ
- 目が重い
- 目が乾く
- まぶしい
- 目の奥が痛い
- 肩こり、吐き気



# 「グーチョキパー」でいい姿勢!!

姿勢が悪いと、視力にも影響がでてしまうかもしれません。確認してみましょう!

## 机といすの間



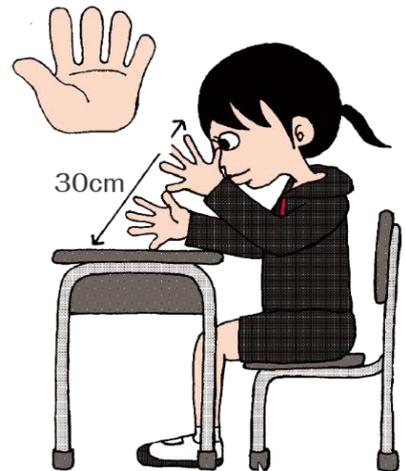
机とおなか、いすと背中に“グー”1つ分入るくらい間をあけましょう。

## 机といすの高さ



腕を直角に曲げて指を“チョキ”にしたときに、机をはさめる高さがちょうどよいすの高さです。

## 机と目のきより



机(本)と目のきよりは“パー”2つ分(約30センチ)はなしましょう。



～10月15日は世界手洗いの日～

感染症の予防でいちばん大切なのは、正しく手を洗うことです。今年は、インフルエンザも流行するかもしれないといわれています。相馬支援学校のYouTubeにも手洗いの動画がありますので、動画をみながら正しい手の洗い方を確認してみてくださいね。

## 洗い残しが多いポイント 5つ



忘れず洗おう!