

保健だより

の

目にやさしい生活していますか？

令和3年10月1日
相馬支援学校保健室
No. 8

10月10日



10月の保健目標は「目に良い生活習慣を身につけよう」です。私たちは、毎日の生活に必要な情報の8割を目から取り回しています。

とても大切な働きをしてきている目ですが、あなたは大事にしていますか？目に良くない生活をしている人はいませんか？

自分の生活パターンをふりかえってみてください。



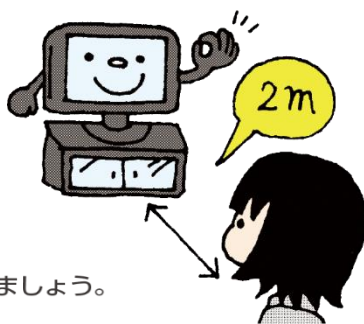
目に良い生活習慣

あなたの生活習慣とく

らべてみよう！なおした
ほうがいいことはあるか
な？

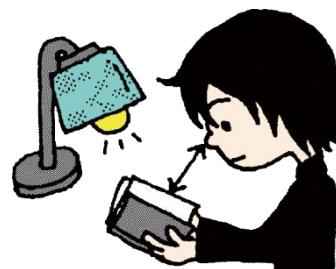
長時間ゲームをしたり近くでテレビを見ない

使う時間や
休けいのルール
を決めましょう。
テレビからは
2メートル以上、
ゲームの画面からは
50センチ以上離れましょう。



適度な明るさと正しい姿勢

照明は明るすぎても
暗すぎても
目を疲れさせて
しまいます。
そのつど、
明るさを調整
しましょう。



前がみは目にかからない

前がみが目にかかる
と、
視界が悪くなり、
目に負担が
かかります。
前がみが長ければ
き切るか、ピンで
留めましょう。



十分な睡眠をとる

睡眠不足は
目を疲れさせる
原因となります。
十分な睡眠を
とりましょう。



まだまだ続くよ、コロナ対策

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のための緊急事態宣言などは解除になり

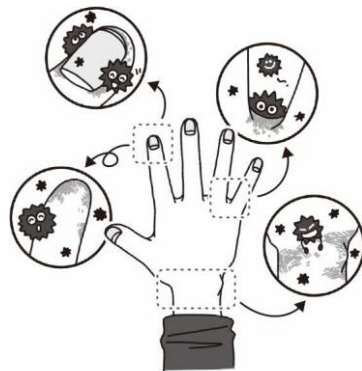


ましたが、コロナがなくなったわけではありません。感染予防のための対策はこれからも続けていく必要があります。コロナだけでなく、インフルエンザやノロウイルスなどは、冬に向けてこれからが、本番です。

手洗い、マスクなどの予防対策をしっかりとるようにしてくださいね。



ただ てあら かんせんよぼう 正しい手洗いで感染予防



洗い残しはありませんか？



インフルエンザ予防接種の季節です。

昨年度は、相馬支援学校でもインフルエンザにかかった人はいませんでした。新型コロナウイルス感染症が流行して、みなさんがマスクや手洗いなどの感染予防をしっかりとっていたからかもしれません。今年度のインフルエンザの流行はどうなるかわかりませんが、日本と季節が反対の南半球にあるオーストラリアなどではインフルエンザは流行していないようです。これから冬になる日本でもインフルエンザは流行しないかもしれませんが、専門家によると、予防接種は受けておいたほうが良いということです。



お住まいの市町村
で接種の助成もあり
ますので広報などで
確認してください。