

おうちのひとといっしょによんでください



# ほけんだより No.5 すこやかメイト

鳥取県立米子養護学校2023年度



ことし あつ ながび がつげじゆん ねっちゅうしょうけいほう はつれい ひ  
 今年は暑さが長引き、9月下旬でも熱中症警報が発令された日がありました。  
 にっちゅう あつ あさばん はだざむ きおんさ ちゅうい ひつよう じき  
 日中は暑くても朝晩は肌寒くなり、気温差にも注意が必要な時期となりました。また、  
 しんがた かんせんしょう りゅうこう こんげつ こうがいがかくしゅう  
 新型コロナウイルス感染症やインフルエンザも流行しています。今月は校外学習や  
 しゅくはくがかくしゅう げんぱじっしゅう げんき かつどう ぬき ふくそう ようい  
 宿泊学習、現場実習があり、元気に活動できるよう、脱ぎ着しやすい服装を用意したり  
 きそくただ せいかつ こころ たいちようかんり  
 規則正しい生活リズムを心がけたりして体調管理をしていきましょう！



## こんねんど しりよくけんさけつか 〈今年度の視力検査結果〉

しりよくけんさ けつか みまん じゅしん し  
 視力検査の結果、C(0.3~0.6)・D(0.3未満)で受診のお知らせ  
 だ ひと いか  
 を出した人は、以下のとおりです。

	しょうがくぶ 小学部	ちゅうがくぶ 中学部	こうとうぶ 高等部	ぜんたい 全体
にんずう じん 人数(人)	9	15	18	42
わりあい 割合(%)	13.2	36.6	28.1	24.3



さくねん くら  
 昨年と比べると  
 やく 約10%減っています！

げんだいしゃかい けいたいでんわ ふく など ふきゅう おとな こども  
 現代社会では携帯電話(スマートフォン含む)やタブレット等の普及により、大人も子どもも近くを凝視する状態が続いています。そのような状態が続くと、見えづらさや視力の低下へとつながりかねません。目のまわりの筋肉を動かして目への負担を減らしていきましょう。

## 10代でも 老眼になる!?



チエックしよう!

- 気づくとスマホを使っている
- スマホを使った後、周囲を見るとピントが合わない
- 遠くを見た後に近くを見ると、ピントが合わない
- 夕方になると物が見えにくい
- スマホの文字が読みづらい
- 肩や首の凝り、頭痛などが以前よりも強くなった



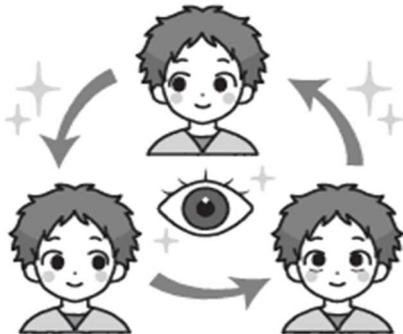
1つでも当てはまったら、「スマホ老眼」かもしれません。スマホの使い方を振り返ってみましょう。

がつ ほけんもくひょう  
10月の保健目標

め たいせつ  
目を大切にしよう



め ふたん けいげん たいしよほう かんたん きゅう じかん  
目の負担を軽減するストレッチや対処法です。簡単にできるので、休けい時間などにやってみてくださいね。



め うご  
目を動かす

かお うご  
顔を動かさないように、  
め いっしゅう  
目をぐるっと1周させてみましょう!

センチメートルいじょう つか  
30cm以上はなして使う

りっとる ほん きより  
2ℓペットボトル1本くらいの距離が  
てきせつ  
適切です!(ほけんだよりのたてのながさもおなじくらい)



とお み  
遠くを見る

ふん かい め やす  
30分に1回は目を休めましょう。  
そと けしき とお やま き み  
外の景色、遠くの山や木を見て  
め きんにく  
目の筋肉をゆるめましょう!

め  
目をあたためる

め あ  
あたたかいタオルを目に当てて、  
けつりゅう  
血流をよくしましょう!

