



すこやかだより

令和4年度
第7号
京都府立舞鶴支援学校



暑い夏が終わり爽やかな秋の季節となりました。食欲の秋、スポーツの秋、芸術の秋、季節の秋を感じながら、朝日を浴び一日をスタートするために夜更かしせずに早く寝るなど、生活リズムを整え健康な生活を心がけましょう。

秋も元気に過ごそう！

夢中になっているあなたの目、 とっても疲れているかも？

ハマってるゲームがあるんだ！
もう3時間やってる



このマンガおもしろい！
ちょっと読むだけのつもり
だったのに、もう夜中の1時か……



寝ようと思ったら、
友だちからメッセージが。
つい話し込んでしまった！



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

目が疲れる原因 1 長時間、近くを見続ける

ゲームやスマホ、読書に夢中になると、姿勢が悪くなり、目との距離が近づきがち。目の筋肉が緊張して、目が疲れてしまいます。



目との距離は
50cmを目安に。
こまめな休憩も

目が疲れる原因 2 ブルーライトを浴びる

スマホやゲームのブルーライトはエネルギーの強い光です。暗い部屋では、よりまぶしさを感じやすく、寝つきも悪くしてしまいます。



寝る2時間前には
スマホやゲーム機から
離れよう

目が疲れる原因 3 目の疲れが取れていない

夜遅くまで起きていると、睡眠時間が足りず、翌日に目の疲れが残ってしまいます。



8時間は
眠れるように
早めに寝よう

応急手当

痛っ!!

目のケガ、どうすればいい?

ケース1



ゴミが入った
▶涙と一緒に流してしましましょう。水を張った洗面器でまばたきをする方法も。

ケース2



ボールが当たった
▶すぐに冷やしましょう。目の痛みや見づらさなどの症状があれば早めに受診を。

ケース3



洗剤が入った
▶流水で洗い流します。ラベルに受診をすすめる表記があったり、痛みが残る場合は病院へ。

感染予防



丁寧な健康観察で早期発見・早期対応



日々の健康観察と検温の御協力、感染予防対策をありがとうございます。

発熱していなくても「いつもと様子が違うな」と感じられた際は、無理をせず休養をお勧めします。熱症状があるときや保健室で休養を要するときには早めのお迎えをお願いします。御理解と御協力をよろしくお願いいたします。

朝晩は冷え込み、風邪をひきやすい時期です。感染予防対策の継続と生活リズムを整え、衣服の調節など元気に過ごせる対応の御協力をよろしくお願いいたします。