



ほけんだより10月



学校
ホームページ



清水特別支援学校 保健室
令和7年10月1日

10月30日(木)13:00～ 耳鼻科検診があります

上記の日時で福井大学附属病院の耳鼻咽喉科の先生が検診に来てくださいます。
当日欠席の場合は、別日で検診日を設けていないため受診できません。できるだけ欠席しないように御注意ください。また、後日、事前の保健調査票を配付しますので、御記入をお願いします。



10

月

10

日

は目の愛護デー

10月10日は目の愛護デーです。今回は近視についてお話します。

【傾向と原因】

近視人口は年々増加傾向にあり、子どもの近視の割合も増加しています。近視の原因ははっきりしていませんが、スマホやタブレットなどを見るスクリーンタイムが長くなったことや、屋外で遊ぶ時間が短くなったことが関連していると考えられています。

【近視になると…】

失明の原因になる病気には、緑内障、黄斑変性症、脈絡網膜萎縮、強度近視などがあります。近視は上記の病気になる要因の1つとなっています。つまり、近視を予防することが、失明につながる病気の予防になります。また、近視の発症が早ければ早いほど、近視の進行も早くなり、強度近視になりやすくなります。

【近視の予防】

6歳の時の視力が人生の最高視力と言われており、できるだけ視力を維持することが大切です。予防として、①近くで物を見ない（近いところを見る作業は短くする） ②スクリーンタイムを短くする ③外で遊ぶ時間を増やす などが挙げられます。

近いところを
見るときは…



- 対象から30cm以上、目を離す
- 30分に1回は、20秒以上目を休める
- 背筋を伸ばし、姿勢を良くする
- 部屋を十分に明るくする
- 使用する機器の輝度(明るさ)を適切に調節する

今月の掲示板



10月の給食目標

秋の食べものをおいしく食べよう

