

保健だより



令和7年10月23日
青森県立北斗高等学校
通信制の課程 保健室

酷暑と言われた夏もようやく終わり、季節は秋、そして冬へと確実に進んでいます。朝晩の冷え込みを感じられる季節になりました。街路樹も色づき、これから訪れる冬への準備が必要な時期です。

日中と朝晩の気温差にはカーディガンやジャンパーなどをはおり、上手に体温調節をしましょう。

コロナウイルス感染症への対策もまだまだ必要ですし、今期は流行の始まりが早いインフルエンザへの対策もこれからの季節は必要になります。今からしっかり予防に努めましょう。



見え方に変わりはありませんか?
定期的にチェックしましょう。



スマホ、ゲーム、夢中になるのもわかるけど、
たまには遠くをながめて休憩を!



目 の 愛護デー にやさしい 生活を!



目がズキズキ痛い、充血している
目のまわりが熱っぽいときは
冷たいタオルで目を冷やしてあげましょう。



目がかわく、ショボショボする…
そんなときは、ぬらしたタオルをレンジでチン!
蒸しタオルで目を温めてあげましょう。



デジタル眼精疲労を予防する

目にやさしい 20-20-20 ルール

アラーム・タイマー
じょうずに使おう

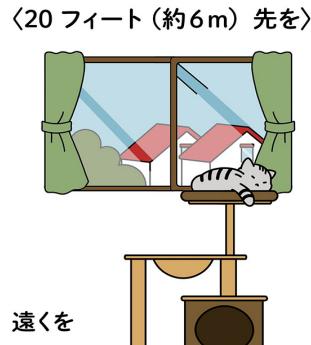
たったの 20 秒でも
リフレッシュできる!

10 歩先が約 6m♪
窓の外をながめてもイイね

20 分ごとに

20 秒以上

遠くを見る



20分間、同じ姿勢でいられますか? 疲れますよね!? 目の筋肉も同じです。遠くを見ることで目の筋肉は休まります。デジタル機器とじょうずにおつきあいしましょう。

寒さに負けるな！

気温の低い時期になりました。自分でできる防寒対策を考えてみましょう。



短所は長所

自分のことが好き？ それとも嫌い？ 「ノロノロしている自分が嫌」「三日坊主で飽きやすい性格が気になる」…など、悩んでいる人もいるでしょう。

でも、考え方次第で、短所は長所に変わります。たとえば、「行動がゆっくり」の人は、「慎重で、じっくり考えてから丁寧に取り組む性格」であるとも言えます。また、三日坊主性格は、「好奇心が旺盛で、目の前の新しいことへの興味関心が強い」とも言えるでしょう。

この「短所を長所にする術」は、周囲の人とのコミュニケーションにも役立ちます。ものの見方を変えると、毎日がグッとき楽しくなりますよ！

「ひとり」の時間を大切にしよう

「ひとり」って、悪いことかな？ 友だちと遊んだり、おしゃべりしたりする時間も大事だけど、自分のしたいことをする「ひとりの時間」も大切です。読書をしたり、好きな音楽を聴いたり、ときにはぼーっと過ごしたり…。たまには、自由に「ひとりの時間」を楽しんでみませんか。

あなただけの「ひとりの時間」は、あなたが何をしていると楽しいのか、どんな環境で過ごすことが心地よいのかを教えてくれるでしょう。

「ひとりの時間」もいいし、友だちとおしゃべりするのも楽しいなと感じたら、それぞれの時間を大切にしてください。





目がかわく、
疲れる、
ゴロゴロする
などの

ドライアイを 悪化させる 3コシとは

エアロード
パソコン
タクシーバンド

風が直接目に当たらない
まばたきしない
作業中は意識的に
長時間装用しない
メガネを併用しよう



素晴らしい目のチカラ…さまざまな「視力」

動体視力

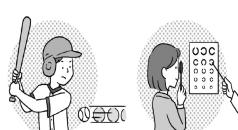
動いている物体を視線を外さず持続して識別する能力です。左右方向の動きを識別するものと、前後方向の動きを識別するものに分けられます。

瞬間視力

一瞬見た数字や图形などを識別し、記憶する能力です。動体視力と同様、訓練することで、ある程度向上させることができます。

周辺視力

顔を動かさずに見える視野の広さのことです。周囲を認識し、自分との位置関係を把握するために役立ちます。

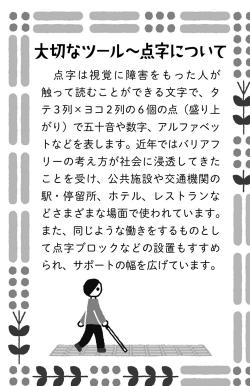


遠見視力

遠くを見る能力のことです。学校の視力検査ではかっている視力で、検査表から5m離れた状態ではかっています。

大切なツールへ点字について

点字は視覚に障害をもった人が触って読むことができる文字で、タテ3列×ヨコ2列の6個の点（盛り上がり）で五音や数字、アルファベットなどを表します。近年ではパリアフレーリーの考え方方が社会に浸透してきたことを受け、公共交通機関の駅・停留所、ホテル、レストランなどさまざまな場面で使われています。また、同じような働きをするものとして点字ブロックなどの設置もすすめられ、サポートの幅を広げています。



暖房使用時の注意

学校では暖房、家庭でもエアコンやストーブを準備する時季ですね。使用にあたって注意したいポイントをおさらいしておきましょう。

温度・湿度

暖房は室温20°Cくらいが目安です（環境省による）。寒い場合は衣服やひざかけなどで脚温しましょう。また、室内の湿度は50%前後に。



暖房器具の取り扱い

ストーブやコタツ、電気毛布などはやけど・低温やけどに注意！ また、定期的な掃除・点検も忘れないようにしましょう。



部屋の換気

閉め切った部屋の空気は汚れていきます。感染対策としてもこまめに換気。窓やドアを対角線に2か所以上開け、空気の通り道を作ると効果的です。

