



ほけんだより

令和7年10月10日
伊勢崎特別支援学校
ほけんしつ

朝晩は冷え込むようになり、もう秋の空気を感じるようになりましたね。暑かったり、寒かったりすると、からだもうまく対応できず、風邪をひきやすくなります。汗をかいたら冷える前に汗をふき、「寒いな」と思ったら体を温めるようにするなど、体を冷やさないように心がけられるといいですね。もちろん、手洗いも忘れずに。今月も元気に過ごしていきましょう。

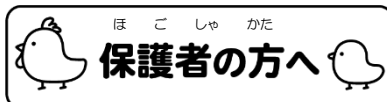


今日はなにを着よう？

最近、朝は寒くても昼間は暖かいなど、毎朝なにを着ようか迷いますね。この時期は、暑さ寒さにすぐ対応できるカーディガンや軽いウィンドブレーカーがおすすめです。

気温ごとの服装の目安を載せました。参考にしてみてくださいね。

気温	おすすめ
20℃くらい	長そでシャツ、重ね着 カーディガン、ウィンドブレーカー   
15℃くらい	トレーナー、セーター 秋物コート   
10℃くらい	フリース 冬物コート  
5℃よりさむい	ダウンコート 手袋、マフラー   



涼しくなってきましたが、活動すると汗ばむこともあります。
引き続き、水筒を学校に持ってきていただきますよう、お願い申し上げます。



こんな 子どもは 近視になりやすい



「近視」とは、遠くがぼやけて見えづらくなる目のことです。1学期に行った視力検査でも、目が見えづらくなっている人が多くみられました。自分が近視になりやすいかを知って、予防につなげてくださいね。

2つ以上あてはまる場合は、将来、近視になりやすいといわれています。

10月10日は
目の愛護デー

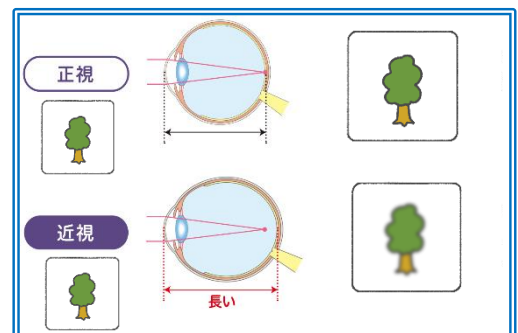


おや 近視
外ではあまり遊ばない
近い距離で本を読む
スマートフォンやタブレット、ゲームを1時間以上続けることが多い
学校の休み時間は教室にいたることが多い
睡眠時間が短い
寝る時間が遅い



Q: 遠くがぼやけて見える「近視」ってなるの？

A: 目の使いすぎによる一時的な近視状態（仮性近視）は、目薬などで治すことができますが、目の奥行き（眼軸長）が伸びすぎることに伴う近視は、残念ながら治らないといわれています。身長が伸びる時期に眼軸長も伸びるので、成長途中にある子どもは近視になりやすいのです。



Q: 近視って、予防できるの？

A: 外で活動する時間が長いと近視になりにくくなるといわれています。1日2時間以上、外で活動するのがおすすめです。スマホなど近くを見るときは、20～30分ごとに遠くを見るなどの休憩をはさむと良いでしょう。暗いところで寝ながらの読書やゲームは一番近視がすすみやすいです。すぐにやめましょう。



Q: メガネをかけると、もっと目が悪くなるってホント？

A: お医者さんから処方されたメガネであれば、視力は悪化しないといわれています。見えないまま放っておくと、目ががんばりすぎて、かえって視力がさがりやすくなります。お医者さんに「メガネをかけよう」と言われた人は、メガネをかけることが目の健康と気持ちよく見える状態を保つことにつながりますよ。