

ほけんだより



令和8年10月9日

横浜市立二つ橋高等特別支援学校
校長 古川 晶 大
保健室

日の入りも早くなり、心地よい風や色づき始めた葉っぱ、虫の声など、秋の訪れを感じる季節になりました。

肌寒く感じる日も増え、風邪気味の人も増えてきたように思います。インフルエンザの流行も今年は早まっています。衣服の調節を上手に行いながら、規則正しい生活を心がけ、健康にすごしましょう。

今年度も折り返し地点になりました。前期は健康に過ごすことができましたか？自分の生活を振り返ってみましょう。

10月の
保健目標

目を大切にしよう

10月10日は
目の愛護デー



10月10日は「目の愛護デー」です。

【なぜ 10月10日なの？】数字の「10」と「10」を横に倒して並べると、「10 10」が人の目(○)と眉毛(一)の形に見えることから、1947年に「目の愛護デー」と定められました。スマホやタブレットを多く使う時代になり、～デジタル時代の目のケア～を考えて行く必要があります。今では、なくてはならないスマホやタブレット、目の健康を守りながら、上手に使えることが大切です。

人の目と猫の目 意外な共通点



人も猫も黒目の真ん中には瞳孔があり、ここから光(視覚情報)を取り込んで物を見えています。

猫は夜行性のため、暗い環境では周囲の情報を多く得られるように瞳孔が大きくなります。実は人の目も同じ。夜行性ではありませんが、暗い環境では多くの光を取り込もうと瞳孔が大きくなります。

意外な共通点

夜、暗い部屋でスマホを見ると…

スマホの画面の強い光は、瞳孔が大きくなっている状態では目にとって刺激が強過ぎて、疲れ目や睡眠の質の低下を招きます。

瞳孔は明るい環境で小さくなるので、夜にスマホを見るときは部屋を明るくしてくださいね。



「一重」と「二重」があるのはなぜ？



まぶたが一重の人と二重の人がいるのはなぜでしょう？実は、まぶたを開ける筋肉が、上まぶたの皮膚まで枝分かれして届いているかの「仕組みの違い」です。世界的には一重は珍しいとも言われています。

利き手が人それぞれなのと同じで、よし悪しはありません。一重のすっきりした目元も、二重のぱっちりした目元も、どちらも美しく、あなただけの特徴であり、自分らしさの一部です。

自分らしさを味方にして
笑顔を輝かせましょう





学校保健委員会で行った生徒のアンケートでは、スマホの使用が、とても多いという結果でした。今月のヘルスケアタイムでは、「スマホの使い方、向き合い方」について取り組みます。毎日のスマホの使い方を見直してみましょう。

スマホを使う時に気をつける事!



1	スマホを使う時間を決める! 
2	寝る時間を決める! 
3	スマホを見る姿勢に気をつける! 

スマホの健康被害



スマホ老眼

スマホ老眼とは、スマホの使いすぎで目の筋肉がこり固まり、1時的に近く文字が見えなくなる状態

ドライアイ

スマホのドライアイとは、画面をじっと見つめることでまばたきが減り、目がカラカラに乾いてしまう症状

スマホ首

スマートフォンやパソコンを長時間使うことで、下を向いた姿勢が続き、首の骨の正常なカーブがまっすぐになってしまう状態

睡眠障害

寝る前のスマートフォン利用や依存が原因で、寝つきが悪くなったり睡眠が浅くなったりする状態

スマホの使い方に気を付けましょう



6時間以上もスマホを見ている人が多いんだね。スマホの健康被害がこんなにあるのにもビックリ! 使い方を考えられるといいね!



げんき あいさつ えがお 元気な挨拶と笑顔で!

10月になって、2,3年生は、実習が始まりました。1年生は、チャレンジワークが続いています。

うまくできるか不安かもしれないけれど、実習は『自分に合う働き方を見つけるための大切な挑戦』です。実習中は緊張で体も心も疲れやすくなります。食事・睡眠に気を付けて、心穏やかに過ごしましょう。

元気な挨拶と笑顔で勤務できると良いですね。

