

10月



ほ け ん

保健だより



2026.10
甲府支援学校
保健室

こんげつ 今月のひとこと

10月に入りましたが、日によっては汗ばむ陽気となることもあります。暑い日は水分補給を心がける一方で、朝晩と日中の気温差にも気をつけたい季節です。体調に合わせて衣服を調節しながら、生活リズムも整え、元気に過ごしましょう。

10月の保健目標

目の健康に気を配ろう

10月10日は「目の愛護デー」です。目は、一人ひとりの生活や学びを支える大切な役割を担っています。この機会に、目をいたわる習慣について考えてみましょう。
気になることや心配なことがありましたら、いつでも保健室へご相談ください。

デジタル眼精疲労に注意!

スマホやタブレットなどを使い過ぎていませんか？ そうしたデジタル機器の使い過ぎによって起こる不調（目が疲れる、ぼやける、頭痛など）を「デジタル眼精疲労」といいます。

「デジタル眼精疲労」は、「スマホ老眼（目のピント機能が下がる）」や「スマホ内斜視（＝小さな画面を注視し過ぎて、片方の目が内側に寄ってしまう）」、「ドライアイ」などにつながります。目や脳の負担にならないように、デジタル機器と上手につき合しましょう。

30分に1回は、20秒以上

遠くを見て目を休めよう！



お願い・お知らせ

災害時内服薬の交換について、ご協力をお願いいたします。今月の始めに通知と封筒を配付いたしました。そちらの案内に沿ってご準備いただき、10月中を自安にご提出くださいますようお願いいたします。

不明な点がございましたら、担任を通して保健室までお問い合わせください。