



令和7年9月30日
東京都立矢口特別支援学校
阿出川 千賀子

やっと激しい暑さから解放されてきました。日中はまだ汗ばむ陽気ですが、朝晩は涼しくなり、徐々に秋の気候になっていきます。学校は活動場所や活動内容により、暑さ涼しさに差があります。季節の変わり目を快適に過ごすことができるよう、はおりものなど着脱ができる衣服を持たせていただけると幸いです。

がつ ほけんもくひょう
10月の保健目標

め けんこう し
目の健康について知ろう！

テレビやスマホ、目によくない見方

近づきすぎ



目の筋肉に負担が
かかり目が疲れる

寝転んで見る



目の高さが揃わず、
ピントをあわせにくい

暗い部屋で見る



目の筋肉が過剰に
働くため目が疲れる

長い時間見続ける



1時間くらい見たら
10分くらいは休憩を

スマホの不適切な使用による 「急性内斜視」 に注意！



近くのものを見るときは、
左右の目を内側に向ける筋肉が縮んで、
「寄り目」のような状態になります。
ところが、近くのものばかり見る
生活を長く続けていると、
この筋肉が縮んだまま戻らなくなり、
片方の目が内側に寄ってしまうことがあります。
これが「急性内斜視」で、とくにスマホを
近距離で長時間見続けることによって、
発症しやすくなるのではないかとされています。



急性内斜視になると…

ものが二重に見えたり、ものの立体感や
遠近感がわかりにくくなったりします。



急性内斜視を防ぐために

- 一日のスマホの使用時間を短くする
- スマホを見るときは、
画面から目を
30cm以上離す
- 20～30分に一回は
スマホから視線を外し、
遠くを見るなどして休憩する

30cm以上



＊ ＊安全においしく食事を取りましょう＊ ＊

夏季休業日中、明海大学歯学部の大岡貴史教授を招き、教職員を対象に摂食指導研修会を実施しました。研修会の中では、安全に食べるためのポイントを教えていただきました。

食べ方はすぐには変わるものではないため、日頃の言葉掛けや毎日の積み重ねが大切です。年齢が上がっていくと、自己流になってしまった食べ方を直すことはなかなか難しいため、早い時期から練習していくことが大切であるというお話をいただきました。

窒息事故経験者に多い食べ方

- 食べるペースが早い
- 一口量が多い
- かき込み食べ
- ばっかり食べ

◎自分の一口量を知りましょう◎

ついつい、詰め込んでしまう人、一口量が多い人は自分の一口量が分かっていない場合があります。お子さん一人一人の一口量は異なります。安全に食べさせるためにとこちらが思っている一口量に小さく切って提供していると、本人は自分の一口量がどの程度のものなのか分からないままです。

一口量を覚えるためには…「かじりとり」の練習をしましょう。

前歯にはセンサー的な役割があり、前歯でのかじりとりを行うことで食べ物の大きさや硬さが脳へ伝わります。そのような経験を繰り返すことで、自分にとっての適切な一口量を覚えていくことができます。



大きくかじりとれないように短く持ちましょう。



一口では口に入りきらない大きな食材を使用しましょう。
(例：おにぎり、パン、ハンバーグ)

◎ 練習は、5回程度から始めましょう。

(食事中すべて練習の時間になってしまうと、食べるのが苦痛になってしまいます。最初の5回等、回数を決めて楽しくやりましょう。)

◎ 練習は、必ず大人がついている状況で行いましょう。

→目を離すと、全てつめこもうとして窒息の危険があります。



がっ ぼけんぎょうじ 10月の保健行事



2日(木)	体重測定	小学部4～6年生
	宿泊前検診	小学部5年生
3日(金)	体重測定	小学部1～3年生
6日(月)	体重測定	中学部1、3年生
7日(火)	体重測定	中学部2年生
15日(水)	宿泊前健診	小学部6年生
20日(月)	健康相談(※)	希望者
29日(水)	宿泊前健診	中学部2年生

※本校、学校医(精神科)による健康相談です。御希望の方は連絡帳等で保健室までお知らせください。