

# NOBIKYI 10

のびのびいきいき 定時制 保健だより 令和6(2024)年度

月号



夏の暑さは和らぎましたが、まだまだ暑い日が続く今年の秋は、自然災害も多く発生しています。台風や土砂崩れのあった地域が一刻も早く復興できるよう願っています。これから乾燥しやすい時期になってきます。皆さんも火の元には十分気を付けてくださいね。

10月中旬には中間考査、11月には文化祭、3年生は修学旅行も控えています。寒暖差に負けず、彩り豊かな秋を楽しんでくださいね。

10月10日は、  
世界メンタルヘルスデー&目の愛護デー

## ブイディーティーしょうこうぐん ヴィジュアル ディスプレイ ターミナル シンドローム しょうじょう VDT症候群 (Visual Display Terminal Syndrome) の症状

- 
- 眼の症状 - 眼精疲労、視力低下、ドライアイなど
  - 体の症状 - 肩のこり、首から肩、腕の痛み、頭痛など
  - 心の症状 - イライラ感、不安感、抑うつ症状など

## ゲートキーパーってなんだろう

ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけてあげられる人のことです。特別な研修や資格は必要ありません。誰でもゲートキーパーになることができます。周りで悩んでいる人がいたら、やさしく声をかけてあげてください。声をかけあうことで、不安や悩みを少しでも和らげることができのかもしれない。

コンピューターやスマホ使用時は…

- 人口涙液の点眼(眼の乾燥を防ぐ)
- 裸眼視力のいい人は長い時間調節をしているので時々目を休める(近眼の人はコンタクトレンズ等を外して)
- 時には遠くをみる時間を持つ

などの対策を行いましょう😊



## 目の健康のために

近年、子どもの近視が増えて、問題になっています。近視は、遠くのものが見えにくくなるだけでなく、将来、緑内障や網膜剥離などの病気のリスクを上昇させることが分かっています。人生100年時代とも言われる今、大切な目を健康に保つために、こんなことに気をつけてね。

変化に気づく

家族や仲間の変化に気づいて声をかける

じっくりと耳を傾ける

本人の気持ちを尊重し耳を傾ける

支援先につなげる

早めに専門家に相談するよう促す

温かく見守る

温かく寄り添いながらじっくりと見守る



- パソコンやスマホ、タブレットの画面を長時間見続けない(1時間使ったら、10分間は目を休める)
- パソコンの作業や読書は、明るい部屋でする
- 目によい栄養を摂る
- 睡眠時間をしっかりとる
- 定期的に眼科検診を受ける

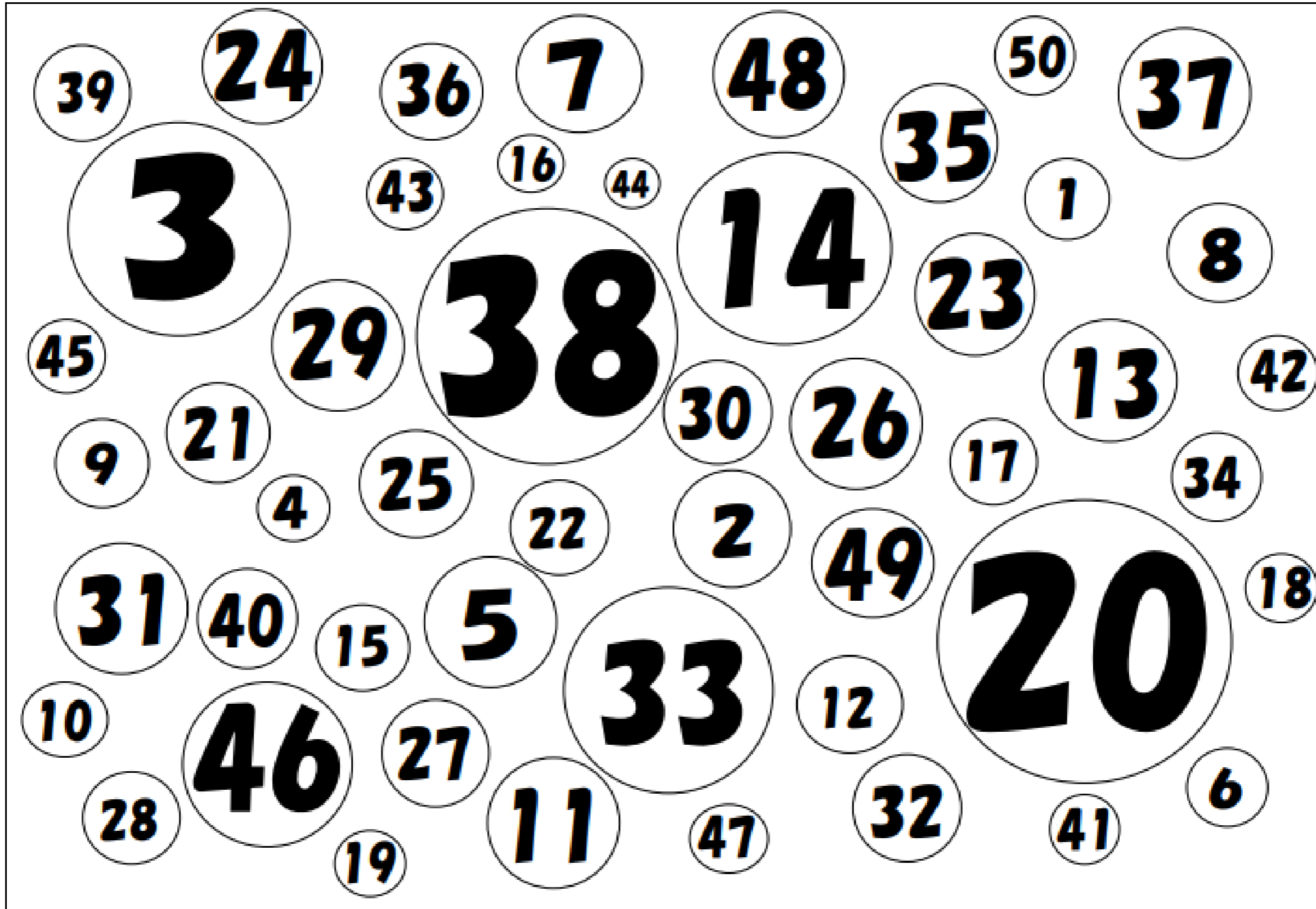
やりかた

ぶんかん あいだ め うご すうじ じゅんばん み  
1分間の間に、目だけを動かして、1から50までの数字を順番に見つけよう!

しょくどうまえ けいじ しゅう かい にち かい めやす  
食堂前にも掲示があります。週2~3回、1日1回を目安にやってみよう!



やってみよう! ナンバータッチ



NOBIKY 10月号の感想も  
お待ちしております(๑)

