

令和7年10月1日
県立氷上特別支援学校
保健室

あつ なつ お す あき きせつ どくしょ あき
暑い夏がようやく終わり、過ごしやすい秋の季節となりました。「読書の秋」「スポーツの
あき げいじゅつ あき なに かいてき きせつ
秋」「芸術の秋」と、何をするにも快適な季節です。いろいろなことにチャレンジしてみましょ
う。その一方で、秋は1日の気温差が激しいため、風邪をひきやすくなります。手洗い・うが
いっぼう あき にち きおんさ はげ か ぜ てあら
いをこまめに行い、規則正しい生活を心掛けましょう。



みなさん、保健室のホワイトボードにあるキラキラのマグネットに気が付きましたか？



じつ
実は、このマグネット、^{こうとうぶ ねんせい}高等部2年生のHさんがつくってくれました。色鮮やかで工夫がい
っぱいのマグネットは、^{ほけんしつ ふんいき あか}保健室の雰囲気を明るくしてくれます。

^{ほけんしつ}保健室は、^{たいちよう}けがや体調がすぐれない時に^{とき りよう}利用する場所ですが、同時に「^{どうじ}ほっとできる
^{くうかん}空間」であることも大切にしています。Hさんの^{てづく}手作りマグネットは、その^{きも}気持ちをぐっと
^{あとお}後押ししてくれました！

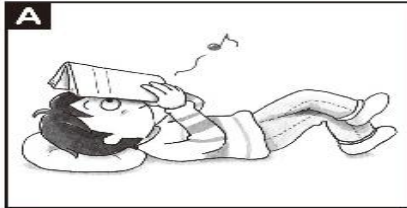
^{ほけんしつらいしつ}保健室来室の際は、このかわいいマグネットにも^{めむ}目を向けてみてください。



目を大切にしよう！

遠くが見えにくくなる「近視」は、生活習慣が大きく関わっています。近くばかり見ていると、近視になりやすいと言われています。勉強やゲームなど、みなさんの生活には近くを見る時間がたくさんあります。クイズに挑戦して自分の生活を見直してみましょう。

Q1 AとBの絵を比べて目に悪いのはどちらでしょう？どこが悪いでしょう？



Q2 ゲームをするときの部屋の明るさはどれくらいがいいでしょう？

- ① 真っ暗
- ② まぶしいほど明るい
- ③ ちょうど良い明るさ



Q3 □に入る言葉は何でしょう？

ゲームをするときは、1時間に1回は、
15分くらい□を休める。



クイズのこたえ

Q1 こたえは…A

寝転ぶと目と本の距離が近くなって目が悪くなる原因になります。

Q2 こたえは…③

部屋が暗すぎても明るすぎても目が悪くなる原因になります。

Q3 こたえは…目

近くをずっと見ていると目が疲れてしまうため、適度に休憩しましょう。

目に良いことはどれもすぐにできるものばかりです。実際にやってみてください。



