

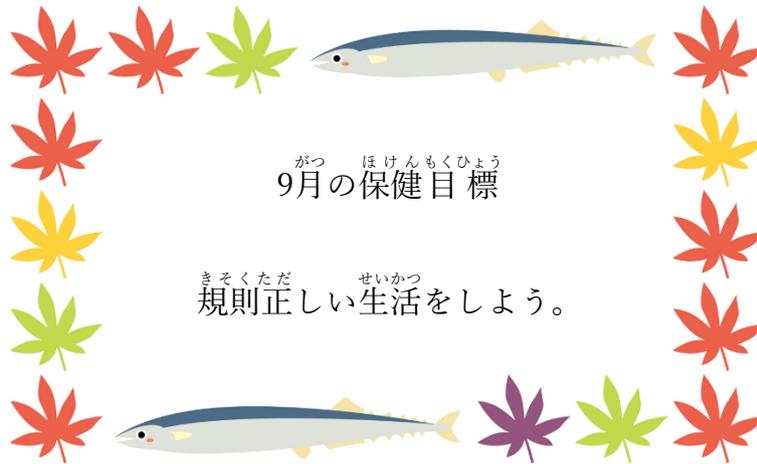
# ほけんだより



令和4年9月1日

東京都立白鷺特別支援学校長

太田 正明



が づ ほ け ん も く ひ ょ う  
9月の保健目標

き そ く た だ せ い か つ  
規則正しい生活をしよう。



な つ や す あ つ が づ ざ ん し ょ げ ん き す  
夏休みは、とても暑かったですね。9月の残暑も元気に過ごしましょう。

## どんなとき、とくにキケン？ ねっちゅうしょう

### きおんがたかい



### しつどがたかい



### ひざしがつよい



### かぜがよわい



◎ あつひが つづいて いる と き も よう ちゅう い です !



# がっこうほけんいいんかい しょめんかいさい 学校保健委員会を書面開催しました。

がんかこうい たなかひろきせんせい み たいせつ こうえん  
眼科校医の田中宏樹先生に「見えることの大切さ」について講演していただきました。

もの み かんかく しかく よばれ め み じょうほう  
物を見る感覚は、“視覚”と呼ばれ、目で見える情報は80%！

せいぶつ なか とり しりよく じんげん ばい なか  
生物の中でも鳥の視力は、人間の6～8倍。その中でもダチョウは、人間の20倍。

40メートル先のアリが見えるそうです！

## ないしゃし きゅうぞうちゅう 「スマホ内斜視」急増中！

スマホやタブレットを長時間見ていることにより、片方の目が内側に寄ってきってしまう病気です。

め けんこう たいせつ  
～眼の健康のために大切なこと～

- 1 正しい姿勢とスマホとの距離（30cm）を保つ。
- 2 ゲームは、時間を決めて30分に1度は休憩をしよう。
- 3 明るいお部屋で本やゲームを見よう。
- 4 外で遊ぶ機会を多くし、太陽の光を浴びよう。
- 5 バランスの良い食事と睡眠（目を休める）を心掛けよう。

とうきょうと こんねんど ひとり だい  
東京都では、今年度より「TOKYOスマート・スクール・プロジェクト」として、一人1台タブレット端末の整備を進めています。初年度となるこの機会に、タブレット端末の上手な使用方法を身に付けましょう。

## むちゅうつ スマートフォンに夢中になりすぎていないかな？

