

あいちけんりつおかざきろうがっこう 令和5年10月
愛知県立岡崎聾学校

暦の上では秋ですが、まだ夏の暑さを感じ、「熱中症予防」が必要な日がありますね。今月も、お茶を忘れず
に持ってきてみましょう！特に体育や部活動のある日は、多めに持ってきた方がいいですね。

また、今月は、「文化祭」準備で忙しくなりますね。でも、秋を楽しむ心の余裕をもつことは大事ですよ。
ぜひ、秋を楽しみつつ、文化祭や毎日の勉強をがんばってください。

10月の保健目標 目を大切にしよう

～視力検査を行います～
10月16日(月)～24日(火)
中学部・高等部
11月1日(水)～9日(木)
幼稚部・小学部

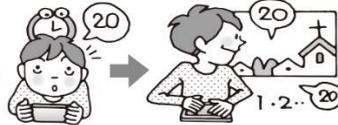
検査が終わったら、結果をお知らせします。
受診をお勧めした場合は早めに病院へ行きましょう。また、眼鏡がある人は、
必要な時に使えるように、いつも持っていた方がいいですよ。

目を休めるときの 20ルール

スマホ、タブレット、テレビ…集中していると、ついつい目を休めるのを忘れがち。みなさんの目は、いま発達している時期です。近くの画面ばかりを見ていると、遠くが見えづらくなる「近視」になりやすいです。

大切な目を守るために、画面を見るときは「20ルール」を覚えておきましょう。

画面を20分以上見たら



20フィート (約6m) 離れた
遠くを20秒眺める



スマホや本など近くを長時間見ていると、目の筋肉が緊張して凝り固まってしまう。こまめに目のストレッチをして、筋肉をほくしましょう。

やってみよう 目のストレッチ

- ① 左右交互にウイング……………10～20回
- ② 両目をぎゅっと閉じてパツと開く……………3回
- ③ 右眉を見る→左眉を見る……………各3秒
- ④ 右頬を見る→左頬を見る……………各3秒
- ⑤ 右耳を見る→左耳を見る……………各3秒
- ⑥ ゆっくりと眼球を回す……………右回り→左回り
各2～3周
- ⑦ 寄り目にして5秒キープ。戻してリラックス



Point
肩の力を抜き、ゆっくり呼吸しながら行いましょう。

がつふつか もく し かけんしん
11月2日(木) 歯科検診があります。
 いま いじょう つぎ いしき は
 今から、いつも以上に次のことに意識をして歯みがきをしましょう!

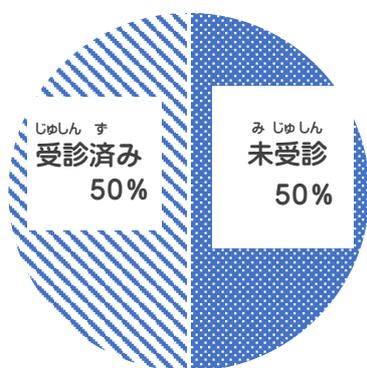
★虫歯は夜寝ているときに作られるため、夜は必ず歯みがきをしましょう。
 ★歯みがきができないときはうがいをし、口の中の汚れを出しましょう。

あなたのくちなか
 だいじょうぶ
大丈夫ですか?

がつ おこな し かけんしん けっか じゅしん ひつよう にんずう
6月に行った歯科検診の結果、受診が必要だった人数

	ようちぶ 幼稚園	しょうがくぶ 小学部	ちゅうがくぶ 中学部	こうとうぶ 高等部
ようじゅしんしゃすう 要受診者数	0/16人中	15/48人中	3/17人中	4/26人中

し かけんしん かんこくしゃ
歯科 受診勧告者
 じゅしんりつ
受診率



なつやす りよう おしげ ちりょう へじ ひと
 夏休みを利用して、虫歯の治療を始めた人
 もいますが・・・まだ治療をしていない人が半分
 (50%)います!

そのままにしておいても治りません。ひどくな
 るかもしれませんよ。まだ行っていない人は、早
 めに病院へ行き、医師に診てもらいましょう!

10/15は
 世界手洗いの日

手を洗う タイミングは?

- ・食事の前
- ・外から帰ったとき
- ・トイレのあと
- ・くしゃみをしたとき



持っているかな?



清潔なハンカチ

せいけつ
清潔のため、
 かんせんしょう よ ぼう
感染症予防のため
 て あら
に「手洗い」をしま
しょう!

がつ あいちけん りゅうこう い はっぴょう
9月に、愛知県より「インフルエンザの流行入り」が発表されました!

ことし れいねん はや じき りゅうこう
 今年は、例年より早い時期にインフルエンザが流行しています。また、コロナウ
 イルス感染症も引き続き流行しています。 感染予防のためには、「ていね
 いな手洗い」「うがい」「人が多い場所でのマスク着用」をお勧めします。