

保健だより

旭
10月号
旭中 保健室

過ごしやすい季節になりましたね。季節の変わり目は気温の差が激しく、自律神経が乱れて体調をくずしやすくなります。勉強や運動で疲れたなと感じたら、就寝の1時間くらい前にぬるめのお湯にゆっくり入ってリラックス。その後はスマホやゲームなどのブルーライトを避け、眠くなったら休むようにしてみましょう。

10月の保健目標

目の健康を考えよう

今月は目に意識を向けてみよう！まばたきを忘れて夢中になることが結構あります。ちょっと意識して目を休めてあげましょうね

10月10日は



夢中になっているあなたの目、 とっても疲れているかも？

ハマってるゲームがあるんだ！
もう3時間やってる



このマンガおもしろい！
ちょっと読むだけのつもり
だったのに、もう夜中の1時か…



寝ようと思ったら、
友だちからメッセージが。
つい話し込んでしまった！



ちょっと待って！
疲れ目のサイン
出てない？

目がかすむ 目が重い 目が乾く まぶしい 目の奥が痛い 肩こり、吐き気

目が疲れる原因 1 長時間、近くを見続ける

ゲームやスマホ、読書に夢中になると、姿勢が悪くなり、目の距離が近づきがち。目の筋肉が緊張して、目が疲れてしまいます。



目の距離は
50cmを目安に。
こまめな休憩も

目が疲れる原因 2 ブルーライトを浴びる

スマホやゲームのブルーライトはエネルギーの強い光です。暗い部屋では、よりまぶしさを感じやすく、寝つきも悪くしてしまいます。



寝る2時間前には
スマホやゲーム機から
離れよう

目が疲れる原因 3 目の疲れが取れていない

夜遅くまで起きていると、睡眠時間が足りず、翌日に目の疲れが残ってしまいます。



8時間は
眠れるように
早めに寝よう

疲れ目解消

4つのケア

まばたき

意識してまばたきをして、目の表面を潤そう。



遠くを見る

遠くを見て、目をリラックスさせよう。



あたためる

血流を良くして、目の周りの筋肉をやわらかくしよう。



眼球ストレッチ

眼球を上下・左右に動かして、目の筋肉をほぐそう。



目の健康にも

かぜ対策にも

大切なのは...



食事

栄養バランスよく食べよう



運動

外で体を動かそう



睡眠

目も体も休ませて

目のことわざクイズ

(?) に入ることわざは何か？次から選ぼう！

- ① 僕の (?) はお母さんだ。ゲームをしているといつも注意される。僕のことが嫌いなのかな。
- ② この前、「あなたの目が心配で言っているの」と涙を流しながら言われた。(?) とはこのことだ。
- ③ お母さんは僕のことを考えて言ってくれているんだ。これは僕にとって (?) だった。

- A 目からウロコ
- B 目の上のたんこぶ
- C 鬼の目にも涙

答え

- ① ... B : 邪魔なもの
- ② ... C : 厳しい人でも涙を流すことがある
- ③ ... A : 急に視界が開けたように真実がわかること



