

10月 保健だより

総和南中 保健室 2023. 10. 2

すっかり秋の気配を感じられるようになりましたね。季節の変わり目は寒暖差が激しく、体調を崩しやすくなります。衣服で気温とのバランスを上手にとりましょう。



今月の保健目標

目を大切にしよう



どんな秋を過ごしますか…？

○運動の秋

運動の前後にはストレッチをしましょう。また、涼しいときも熱中症になる可能性が十分にあります。人は1日に約2.5ℓの水分を失います。こまめな水分補給・休憩を欠かさずに。



○勉強の秋

涼しくなり勉強に集中するチャンスです！お尻が背もたれに付くくらい深く腰掛け、背筋を伸ばして正しい姿勢で勉強しましょう。



○読書の秋

ゆっくりと本を読むのも良いですね。ただし、ずっと同じところを見ていると目は疲れてしまいます。ときどき目をぐるぐると回したり、目を開いて閉じる動作を繰り返したりしましょう。



○食欲の秋

最近は1年中食べられる食材が沢山ありますが、やはり旬の時期が一番美味しいですね。バランスの良い食事を心がけましょう。もちろん食べすぎには注意してくださいね。



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



このマンガが面白い！
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、目と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。



目との距離は
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

こんな時ありませんか？チェックしてみよう！

- ☐ 気が付いたら目を近づけて見ている。
- ☐ 必要以上にまばたきが多い。
- ☐ 目を細めて見ることが多い。
- ☐ 片目を閉じて見ようとする。
- ☐ あごを引いたり上げたりして見ている。

1つでも当てはまった人は、視力が落ちていたり目が疲れていたりしているかもしれません。

毎日使っている目は私たちが気づかないうちに疲れているものです。大切な目を守るために普段の生活を見直しましょう。

