

保健だより



令和3年 10月1日
富岡東高等学校定時制

昼間はまだ暑いときもありますが、朝や夕方は涼しく、秋らしくなってきましたね。秋と言えば、「読書の秋」「スポーツの秋」「食欲の秋」など何をするにも清々^{すがすが}しい季節ですね。みなさんは「〇〇の秋」に何が入りますか？ 過ごしやすい季節なので、新しいことに挑戦してみるのもいいですね。みなさんにとって実りの多い秋になりますように(˘)！



10月10日

目の愛護デー

みなさん『目に優しい生活』はできていますか？
毎日の生活の中で、SNS やゲーム、動画視聴などに夢中になって気づいたら何時間も画面を見ている…
なんてことはありませんか？
学校でもタブレットが導入されて画面を見る時間が多くなるかもしれませんが、上手に使って目に優しい生活を心がけよう！

＼目に優しい生活／

- 本や画面から目を **30cm 以上** は離す
- **20分に1回 20秒以上** は目を休める
- **遠くを眺める** 時間を作る
- **寝る1時間前には端末の使用をやめて** リラックスする時間を作る
- 部屋は明るすぎたり、暗すぎたりしないようにする

疲れ目にさようなら

こんな目の不調はありませんか？



このような目の不快な症状は「疲れ目」かもしれません。放っておくと、肩や首のコリやイライラなど体全体に不調が広がってしまうことも…。

- 重たい 痛い かすむ しょぼしょぼする 乾いた感じがする



『ぬくぬく』

目元を蒸しタオルで暖めるとリラックスできます。また、涙の表面には蒸発を防ぐための油の層があります。目元の血行が良くなると油が出やすくなり、目が潤う効果もあります。



『ゆるゆる』

近くを見るとき、目の筋肉はピンと張った緊張状態です。ときどき遠くを眺めて、筋肉をゆるめてあげよう。読書や勉強の合間には、窓の外の景色を見て休けいするといいですよ。



疲れをやわらげる4つの合言葉

『ぱちぱち』

スマホなどの動画に夢中になると、まばたきの回数がぐんと減ります。まばたきをしないと涙が十分に行き渡らず、ドライアイになることも。意識してまばたきを増やしましょう。



『すやすや』

目はみなさんが起きてからずっと動きっぱなし。しっかり睡眠をとって、目を休める時間をつくってあげてくださいね。よく寝ても疲れがとれないときは、眼科へ相談しましょう。

