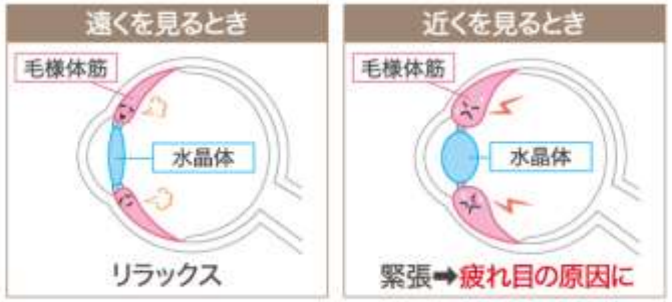
ほけんだより

京都橘中学校・高等学校
No.7　保健室
2022・10・17（月）

この１～２週間で一気に季節が進みましたね。
日中は暑いと感じる日もありますが、朝晩は冷え込むことも多く、寒暖差で体調を崩しやすい人も増えてきています。
セーターやベスト、上着などで体温調節ができるようにしておきましょう。
実りの多い秋、きちんと食べて十分に睡眠をとって、体にも心にも栄養をたくさんあげてください。

中間考査も終わり、今、みなさんの目はとっても **疲れている** かもしれませんね。

目が重い・痛い・かすむ・まぶたがピクピクするなど、目に慢性的な疲労を感じることを『疲れ目』といいます。目のピントを合わせる筋肉である毛様体筋を酷使したことで疲れ目を引き起こすこともあります。



CHECK

まずは、あなたの目のお疲れ度をチェック！

次の10項目をチェックして、5個以上思いあたるようなら要注意。あなたの目はだいぶ疲れていて、睡眠に悪影響を与えているかも！

- □スマホやパソコンを1日8時間以上使う
- □スマホを連続90分以上使うことが多い
- □毎晩、就寝前にスマホを見ている
- □手元のものがぼやけて見えることがある
- □寝た後でも目や体の疲れが取れない
- □昼間も眠気を強く感じる
- □目の奥やまぶたが重いと感じる
- □肩や首がいつもこっている
- □頭痛がしたり、頭が重く感じたりする
- □集中力が持続しにくくなっている

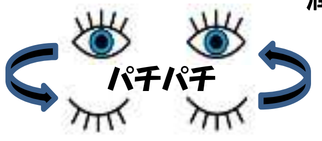
10 月 15 日は「世界手洗いの日」です。いろいろな病気から体を守る、一番簡単な方法、それが手洗いです。
だんだん寒くなると水も冷たくなってきます。これからは、風邪やインフルエンザの心配もあります。コロナで身に着けた手洗い習慣をこれからもしっかり継続していきましょう。
手洗いをした後は、乾いたタオルやハンカチで拭いてくださいね！

スマホの長時間使用、
暗い中での使用、
寝転んでの使用は注意が
必要です。

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

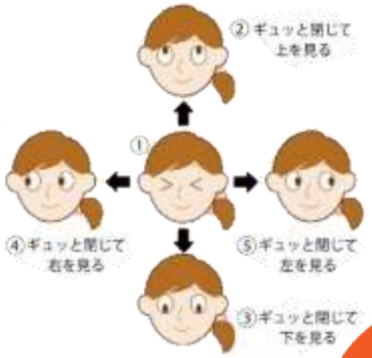
遠くを見て、目をリラックスさせよう

あたためる

血流をよくして、目の周りの筋肉を柔らかくしよう

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



色とりどりのこんぺい糖に、ところどころ
数字が振られています。
数字は 1 から 30 まで。
これを順番に目で追い、その都度数字に
ピントを合わせることで、毛様体筋が
鍛えられます。