

# ほけんだより 10月

令和6年10月1日  
河北中学校 保健室

10を横にすると目に見えることから、10月10日は「目の愛護デー」とされています。皆さん自分の目を大切にできていますか？ スマホやゲームばかりではなく、運動や芸術、読書など秋らしいことを生活に取り入れてみましょう。

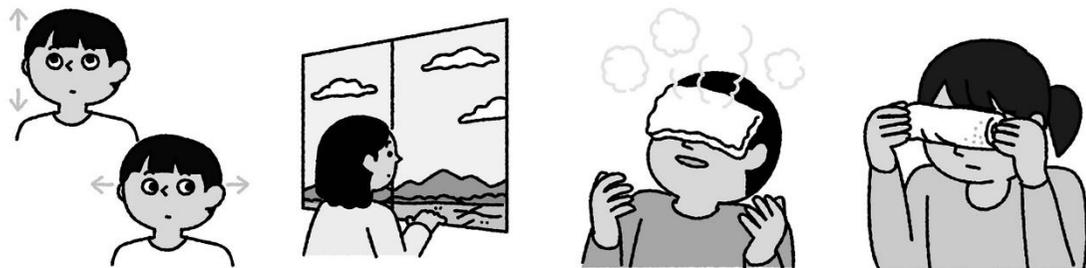
## 普段から、目に優しい生活を心がけよう



前髪は目にかからないように 長時間のテレビ・ゲームはNG 正しい姿勢・環境で勉強する



目は知らず知らずのうちに酷使してしまっているものです。目が疲れていると感じたら、目を休めたり、ストレッチしたりして、目をいたわってあげましょう。



眼球を上下左右に動かすなどして、目の筋肉をストレッチ。  
近くを見ている時間が続いた後は、遠くの景色を眺める。  
40℃くらいの蒸しタオル等で、5～10分程度温める。  
痛みや充血がある場合は、水で固く絞ったタオル等で冷やす。



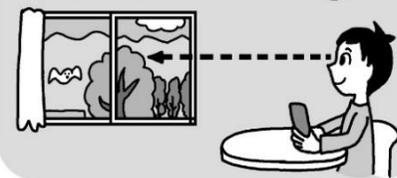
☆ストレートネック(スマホ首)になっていませんか？  
肩こりや首の痛みに悩んでいる人はいませんか？ それは姿勢の悪さが原因です。姿勢の違いで、首への負担もこんなに違うんです。



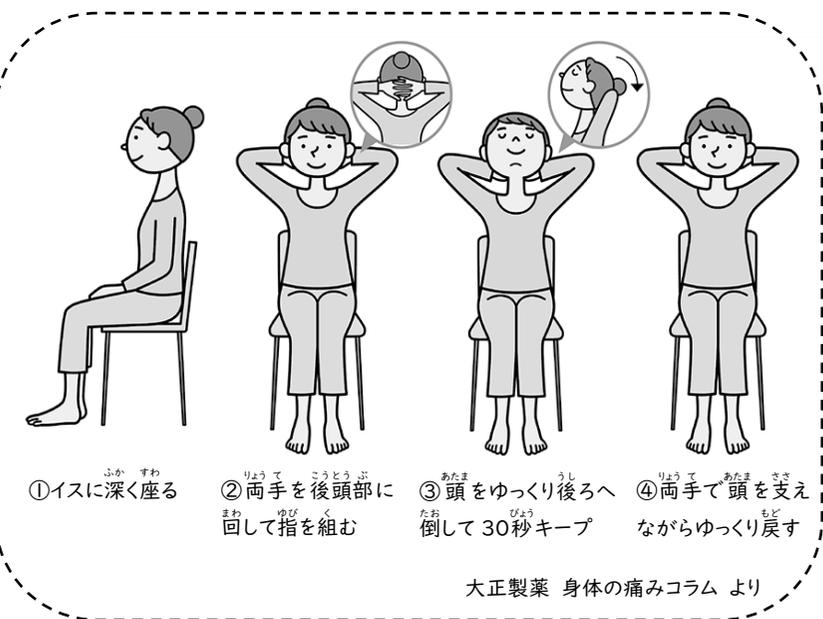
勉強をするときだけでなく、ゲームやスマホを触るときも姿勢に気をつけるようにしましょう。また、20-20-20ルールを守ったり、休息をとるタイミングでストレッチをするなど、筋肉を伸ばしてあげましょう。

## 【20-20-20ルール】を知っていますか？

20分ごとに、20秒間、20フィート(約6m)離れたものを見て、目を休ませます



※パソコンやスマートフォンなどを長時間使用することによる眼精疲労を軽減する方法として、米国眼科学会が推奨しているものです。



①イスに深く座る ②両手を後頭部に回して指を組む ③頭をゆっくり後ろへ倒して30秒キープ ④両手で頭を支えながらゆっくり戻す

大正製薬 身体の痛みコラム より



## ＊保健室からのお知らせ

- ・1学期に1年生を対象に行った心電図検査の結果は、二次検査の必要がある生徒にのみお知らせを配布しています。
- ・食後尿糖検査を行います。

1年生	2年生	予備日
10/4(金) 6限	10/10(木) 6限	10/18(金) 放課後

