

10月のほけんだより



貴志中学校 2022年10月3日(月)

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

日中はまだまだ暑いですが、朝晩は冷える季節となりました。風邪をひいたりしていませんか？一日の気温差が大きいため、体調を崩しやすい時期です。今年度もあつという間に半年が過ぎ、10月は体育大会もあります。体調に気を付けて、充実した学校生活を送ることができるようにしていきましょうね！

疲れ目解消

4つのケア

まばたき

意識してまばたきをし、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。



10月10日は



保健室前に眼球ストレッチのやり方
掲示してます！



10月14日は体育大会！！



楽しい思い出
できますように

準備体操しっかり

こまめに水分補給

前日は早く寝よう