

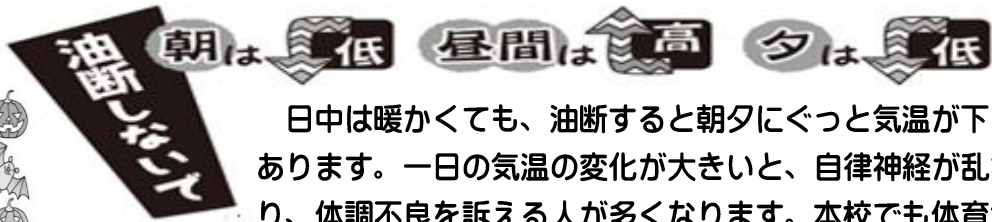


平成 29 年 10 月 12 日
西脇中学校 保健室

『実りの秋』です。春にまかれた種がお米になり、おいしい野菜も育ちました。



みなさんも新しい学年になった頃の自分とくらべると、「たくさん成長したな〜」と感じるのではありませんか？
心にもからだにもいっぱい栄養をあげてくださいね。



日中は暖かくても、油断すると朝夕にぐっと気温が下がることもあります。一日の気温の変化が大きいと、自律神経が乱れがちになり、体調不良を訴える人が多くなります。本校でも体育大会の後日から風邪気味・疲れ等で来室者が増えてきていますよ。

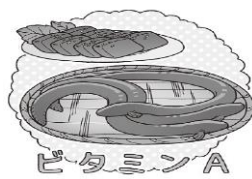
体調を整えるために



目にやさしい食べ物とは…



目の疲れをとる



粘膜を元気にする
見る力を守る



視神経を正常に保つ



網膜を守る

視力を回復する



※栄養のバランスを考えて食べるのも大事！

あなたの目、疲れていませんか？

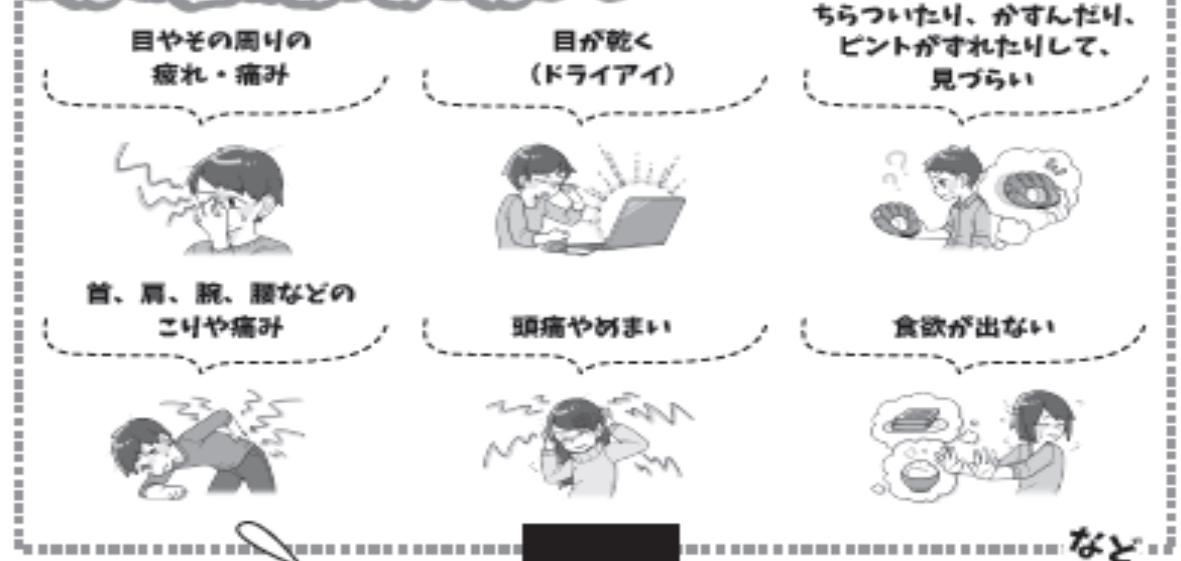
きみが休まないと、目はず〜っと働き続けています。



IT眼症とは

スマホ・テレビ・ゲーム・パソコンなどのIT機器を長時間使ったり、不適切な使い方をすることで、目や体が疲労し、現れてくるいろんな症状のこと。

こんな症状ありませんか？



そんな人は…

目とIT機器の距離をチェック

少し見下ろす角度で、40～50cmくらい離します。見やすいように、文字の大きさなどを調整しましょう。



連続使用時間をチェック

50分以上は連続して使わないようにしましょう。「熱中すると忘れちゃう！」という人は、アラームを使うのもオススメ。



メガネやコンタクトレンズの度数をチェック

遠くがよく見える度数になっていると、スマホの画面など、近くのは見づらくなります。



目の症状の裏にいろいろな病気が隠れていることも、IT機器の使い方を見直しても治らない場合は、病院へ