

ほけんだより 10月

2025. 10. 1 日進中学校

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

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。



3日（金）6限 1年生 尿糖検査

予備日10月15日（水）

★何のために検尿するの？

糖尿病を早期発見するためです。

★糖尿病とは？

わたしたちが生活するためのエネルギー源であるブドウ糖が、うまく利用できないために、血液中の糖が多くなり、尿に糖がまじった状態になります。糖尿病になるとからだの色々なところに障害があらわれます。早期発見と予防が大切。

尿糖は食後に出やすいのですが、従来の尿検査では早朝空腹時の尿で行われており、尿糖の陽性者が見つかりにくい現状です。昼食後2時間前後の尿糖を調べるため、6限目に学校で検査を行います。