【ほけんだより】

2023年度 10 月発行
豊見城中学校 保健室
10 月の保健目標
目の健康について考えよう

朝夕、秋の気配を感じ過ごしやすくなりましたね。これからの時期は日中と朝晩の気温の差が大きくなり、より体調管理が必要になります。 生活リズムをしっかり整えて元気に学校生活を送りましょう!

10月の保健目標は「目の健康について考えよう」です。目は眠ってるとき以外はいつも働いています。読書や勉強、特にスマートフォンやゲーム・テレビの後の目はとても疲れています。目をたくさん使ったときは、意識して目をゆっくり休ませてあげましょう!視力低下や目の症状が気になる場合は、眼科を受診しましょう。

夢中になっているあなたの目、とっても疲れているかも?

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
30cmを目安に

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

10月10日は目の愛護デー

スマホ・タブレットから

目を守る10ヶ条

スマホやタブレットは正しく使わないと、目が疲れたり、近視の原因になったりします。大切な目を守るために、10個のポイントを覚えておきましょう。

良い姿勢で

画面を見るときは背筋を伸ばし、目から30cm以上離しましょう。

適度な運動を

画面に集中していると長時間同じ姿勢になり、肩こりや疲れ目の原因に。体を動かしてリフレッシュしましょう。

長時間見ない

近くを見るとき、目の筋肉はピンと張った緊張状態になります。30分に1回は画面から目を離して休ませましょう。

目に良い食べ物もとろう

ニンジン、ほうれん草、豚肉、うなぎ、レバーなどには、目の疲れや乾燥を防ぐ栄養素が豊富です。積極的に取り入れましょう。

遠くを見て目を休める

画面を30分見たら、窓の外の景色など遠くを20秒以上見て、目の筋肉をゆるめましょう。

寝る前は見ない

画面から出る光は脳を興奮させ、眠りの質を悪くします。寝る1時間前には画面を見ないようにしましょう。

目に合ったメガネ・コンタクトレンズを

度数が合っていないと見えづらく、頭痛やめまい、疲れ目の原因に。眼科で定期的に測ってもらいましょう。

まばたきを忘れない

集中して画面を見ていると、まばたきの回数が減り、ドライアイなどの原因に。意識してまばたきをしましょう。

睡眠は十分に

睡眠不足だと目の疲れが十分に取れません。生活リズムを整え、夜ふかしせずに早めに眠りましょう。

気になるときは眼科へ

見えづらい、目の疲れが取れないなど、気になる症状があれば眼科へ。病気の早期発見にもつながります。

※参照：日本眼科医会ホームページ

クイズ 仲間外れはどこだ？

本 本 本 本 本 本 本 本 本 本 本
本 本 本 本 本 本 本 本 本 本 本
本 本 本 本 本 本 本 本 本 本 本
本 本 本 本 本 本 本 本 木 本 本
本 本 本 本 本 本 本 本 本 本 本

ヒント 本を読んだら、遠くの緑を見て目を休めよう。

目のことわざクイズ

（　？　）に入ることわざは何かな？次から選ぼう！

A 目からウロコ
B 目の上のたんこぶ
C 鬼の目にも涙

①僕の（　？　）はお母さんだ。ゲームをしているといつも注意される。僕のことが嫌いなのかな。

②この前、「あなたの目が心配で言っているの」と涙を流しながら言われた。（　？　）とはこのことだ。

③お母さんは僕のことを考えて言ってくれているんだ。これは僕にとって（　？　）だった。

答え
①…B：邪魔なもの
②…C：厳しい人でも涙を流すことがある
③…A：急に視界が開けたように真実がわかること