

ほけんだより **10月**

令和6年10月1日
総和北中学校 保健室

10月の保健目標:目を大切にしよう 正しい姿勢で生活しよう

目を大切にしよう! ~10月10日は目の愛護デーです~

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。



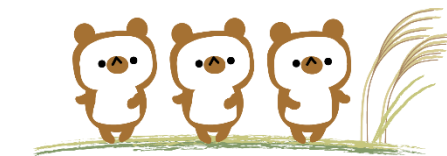
寝る2時間前には
スマホやゲーム機から
離れよう

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



日ごとに秋らしくなってきました。虫の音や、木々の色づきに秋を感じます。気温の変化が大きく、体調を崩しやすい時期です。「疲れたな」と思ったときは、栄養・睡眠を十分にとり、体調管理に気を付けて過ごしましょう。



正しい手洗いできるようになった?



寒暖差に注意しよう

昼間は汗ばむ陽気でも、朝晩は意外に冷え込む～と感じる頃になりました。秋から冬へと変化していくこの時季、寒暖差疲労に悩んでいませんか?

実は、私たちの体は、気がつかないうちに寒暖差によってダメージを受けています。寒暖差

疲労がたまると、特に心当たりがないのに、体がだるく感じたり、肩が凝ったり、食欲が落ちたりします。

対策としておすすめなのは、ゆっくりお風呂に浸かることです。体を温めて、リラックスしましょう。早めに寝て体を休ま



せることも大切です。秋から冬へと変わる季節、自分で自分の体を労わってあげましょう。

10、11月のスクールカウンセラーの来校日は下記のとおりです。面談をご希望の際には、担任までご連絡ください。

皆川先生

10月8日(火)1日 10月29日(火)1日
11月19日(火)1日

さるびあルーム 吉田先生

10月3日(木)9:00~12:00
11月7日(木)9:00~12:00