

ほけんだより



令和5年10月1日
友部第二中学校 保健室
No. 6



みなさんは、字が見えにくい、目がかすむ、肩や首が痛くなってきた…など心配な症状はありませんか？クロームブック等を使用して学習する機会も多く、目の健康における影響についてとても心配しています。症状があるときは、早めに専門医を受診して、医師の指導や治療を受けることをお勧めします。今一度、ICT 機器の使用時間やルールなども見直して、適切に使うようにしましょう。

～今月の保健目標～

- 目を大切にしよう
- 姿勢に気を付けて生活しよう



～10月の保健行事予定～



日にち	予定	時間	対象	場所
2日 (月)	健康タイム⑥	13:10 ~ 13:25	全員	各教室

※毎週月曜日 (9:00~16:00)

教育支援員

脇坂先生 来校

※毎週水曜日 (午前中)

SSW (スクールソーシャルワーカー)

大田和先生 来校

※毎週木曜日

SC (スクールカウンセラー)

福本先生 来校



保健に関する記念日がある！？





目に優しい習慣を身につけよう！



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

疲れ目のサイン出てない？

チェックしてみよう！

- 目がかすむ 目が重い
- 目が乾く 目の奥が痛い
- まぶしい 肩こり、吐き気がある

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 本 本 本 本 木 本 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。



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

血流をよくして、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。

