ほけんだより10月

令和3年9月29日　伊丹市立西中学校

秋はお米や果物、きのこなど、たくさんの食材が収穫の時期を迎えます。おいしくて栄養たっぷりな旬の食べ物を味わってくださいね。また、秋風が心地よく穏やかな気候が続くので、体を動かしたり、新しいことをはじめるのにもぴったりな季節です。みなさんにとっても、実り多き秋となりますように。

疲れ目にさようなら

こんな目の不調はありませんか？

このような目の不快な症状は「疲れ目」かもしれません。放っておくと、肩や首のコリやイライラなど体全体に不調が広がってしまうことも…。

- ☑ 重たい
- ☑ 痛い
- ☑ かすむ
- ☑ しょぼしょぼする
- ☑ 乾いた感じがする

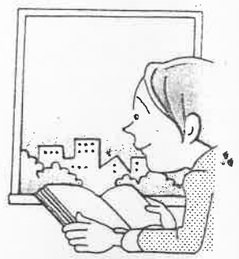
疲れをやわらげる4つの合言葉

『ぬくぬく』

目元を蒸しタオルで温めるとリラックスできます。また、涙の表面には蒸発を防ぐための油の層があります。目元の血行が良くなると油が出やすくなり、目が潤う効果もあります。

『ゆるゆる』

近くを見るとき、目の筋肉はピンと張った緊張状態です。ときどき遠くを眺めて、筋肉をゆるめてあげましょう。読書や勉強の合間には、窓の外の景色を見て休けいするといいですよ。

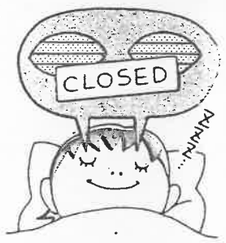


『ぱちぱち』

スマホなどの画面に夢中になると、まばたきの回数がぐんと減ります。まばたきをしないと涙が十分に行き渡らず、ドライアイになることも。意識してまばたきを増やしましょう。

『すやすや』

目はみなさんが起きてからずっと働きっぱなし。しっかり睡眠をとって、目を休める時間をつくってあげてくださいね。よく寝ても疲れがとれないときは、眼科へ相談しましょう。



貸し借りNG!

どんな理由があっても、絶対に他の人とは貸し借りしてはいけません！

薬

効き方は人によって違います。特に病院で処方された薬は自分だけのものです。

目薬

容器の先がまつげなどに触れると細菌がつくことがあり、目の病気を起こす場合も。

コンタクトレンズ

眼科の先生に診断してもらい、自分に合ったものだけを使いましょう。

見る力を試そう!

仲間はずれはどこにあるかな？

めめめめめめめめめめめめめめめめめめ
めめめめめめめめめめめめめめめめめめ
めめめめめめめめめめめめめめめめめめ
めめめめめめめめめめめめめめめめめめ
めめめめめめめめめめめめぬめめめめめ
めめめめめめめめめめめめめめめめめめ
めめめめめめめめめめめめめめめめめめ

（見る力を試そう！　のこたえ）　上から5行目の中ほどから6番目にある「ぬ」です。