

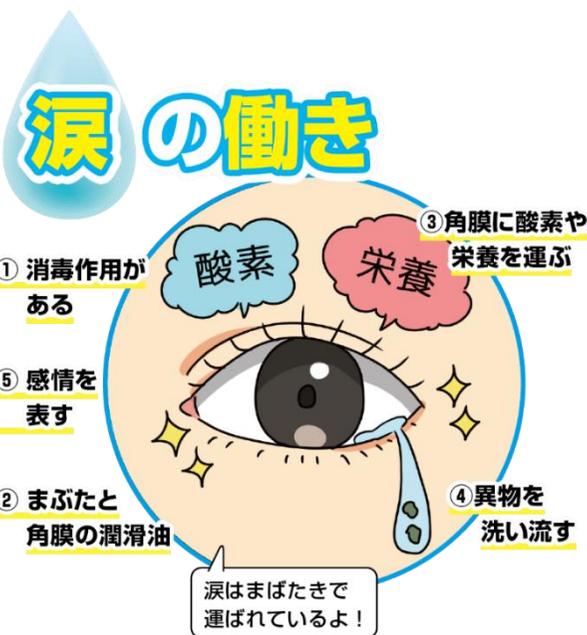
# ほけんだより

令和5年10月2日発行 No.13 天王寺川中学校 保健室

体育大会が終わり、今月は合唱コンクールと学習発表会があります。まさに「スポーツの秋」「芸術の秋」ですね。これらの行事を通して、クラスの団結力がいっそう強くなることと思います。

さて、10月に入り、一段と涼しくなってきました。過ごしやすい季節ですが、服装の調節に気をつけましょう。特に、夜の寝冷えには要注意！

「読書の秋」とも言います。スマホは、目や心の健康に悪い影響を与えます。スマホを使う時間を減らし、読書の時間を増やしてみてもいいでしょうか。



私たちは通常、1分間に約20~30回まばたきをしています。しかし、スマホなどの画面を集中して見る機会が増えたことで、まばたきの回数が減り、ドライアイの人が増えているといわれています。

## 疲れ目チェック

- 目がかすむ
- 目がしょぼしょぼする
- 目が乾く
- 目が赤い
- 目の奥が痛い
- 目に異物が入っている感じがある
- まぶたが重い
- 頭痛がする
- 吐き気がする
- 肩こりがひどい



チェックが多いほど、目が疲れているかもしれません。目を休ませてあげましょう。それでも改善しない時は、早めに眼科に受診しましょう。

今月の保健目標  
目の健康について考えよう

10月10日 10月10日は目の愛護デー!

## 目の愛護デーに考えてほしい目の健康

みなさんは、毎日タブレットやスマホなど、近い距離で文字や画像を見ることが多い生活をしています。そして、集中するあまり、目の健康によくない行動をしていませんか？



## 目にやさしい生活のポイント

- ★スマホやタブレットを使用する時は、明るいところで、30 cm以上離して、1時間ごとに休憩をとり、意識してまばたきをしましょう。
- ★早寝早起きをして、十分な睡眠をとりましょう。
- ★軽い運動をしましょう。



## 《体調管理をしっかりしましょう》

- ・規則正しい生活をする。(早寝・早起き・朝ごはん)
- ・1日3回、バランスの取れた食事をする。
- ・十分な睡眠をとる。
- ・適度な運動をする。
- ・手洗い、うがいをする。
- ・部屋の換気をする。

