保健☆通信

１０月

2022．10．12
南部中学校　保健室

☆彡☆彡　季節の変わり目です　☆彡☆彡

季節の変わり目で体調を崩しやすい時期です。積極的に休養をして体調を整えましょう。特に朝夕は、急に寒くなるので「衣服で調節する」「生活リズムを整える」「３食バランスよく食べる」などして、かぜやインフルエンザ、コロナウィルスなどに負けない強い体をつくりましょう。

最近、水筒を忘れる人が多いです。朝夕は寒いときがありますが、日中はまだまだ暑い日があります。これからも、水筒は毎日持ってきて下さい。

季節を感じる ホッと タイム

秋の夜長（よながー）

秋は日が短く、夜の時間が長いことを表す言葉です。秋の静かなイメージにぴったりですね。読書をしたり、音楽を聴いたり、ただぼんやりと過ごしたりするのもいいですね。ただし、夜ふかしには気をつけて!!

保健目標：目を大切にしよう！！

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』

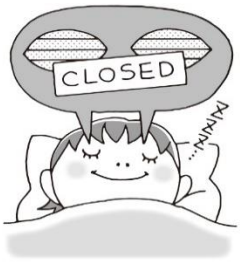
目元を蒸しタオルで温めるとリラックスできます。また、涙の表面には蒸発を防ぐための油の層があります。目元の血行が良くなると油が出やすくなり、目が潤う効果もあります。

『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。

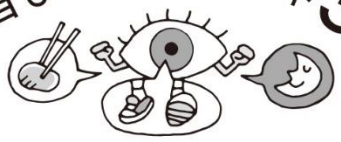


『すやすや』

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。

「目の健康特集」

体も目も元気のポイント3つ！



季節の変わり目は、カゼなどにかかりやすい時期です。元気な体を作るポイントは、「睡眠・運動・栄養」ですが…実は、この3つは視力低下の予防にも効果があります。

1 睡眠
近視の子には就寝時間が遅く睡眠時間が短い傾向があるという分析があります。

2 運動
屋外で遊ぶ時間が長いと、近視の発症率が低くなると言われています。

3 栄養
ビタミンAやアントシアニンなどの目にいい栄養素だけにこだわらず、バランスよく食べましょう。

大切な目を守るため家族みんなで生活リズムを整えましょう！

10代でも老眼！？

ス マホやゲームをしていて、ふと画面から目を離すと周りがぼやけて見えることはありませんか？

ピ ントを合わせるのに時間がかかってしまう「老眼」のような症状が、10代の人に増えています。医学的な病名ではありませんが、それが**「スマホ老眼」**です。

目 は毛様体筋という筋肉を緊張させたりゆるめたりしてピントを合わせています。スマホやゲームの画面など、近くばかり見ていると毛様体筋は緊張したまま凝り固まって、ピント調節がうまくできなくなってしまうのです。スマホ老眼を放っておくと、頭痛など全身の不調につながることも。

スマホやゲームをするときは

- ☑ 画面と目を近づけすぎない
- ☑ ときどき休けいをする
- ☑ 疲れたら目の周りを温める

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 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 め め め め