

# ほけんたごより



令和5年10月2日(月) 新宮東中学校保健室 伊藤

「読書の秋」の由来は、ある文学者が息子に送った手紙で、学問の大切さと共に「燈火可親」(涼しい秋は、夜の灯りに親しんで書物を開きなさい)と書いていたからだそうです。秋の夜長は読書にぴったりです。ですが、集中しすぎて夜ふかししないように気をつけてくださいね。

## 良い姿勢で

画面を見るときは背筋を伸ばし、目から30cm以上離しましょう。



## 長時間見ない

近くを見るとき、目の筋肉はピンと張った緊張状態になります。30分に1回は画面から目を離して休ませましょう。



## 遠くを見て目を休める

画面を30分見たら、窓の外の景色など遠くを20秒以上見て、目の筋肉をゆるめましょう。



## まばたきを忘れない

集中して画面を見ていると、まばたきの回数が減り、ドライアイなどの原因に。意識してまばたきをしましょう。



# 10月10日は目の愛護デー

## スマホ・タブレットから目を守る10ヶ条

スマホやタブレットは正しく使わないと、目が疲れたり、近視の原因になったりします。大切な目を守るために、10個のポイントを覚えておきましょう。

## 適度な運動を

画面に集中していると長時間同じ姿勢になり、肩こりや疲れ目の原因に。体を動かしてリフレッシュしましょう。



## 目に良い食べ物もとりょう

ニンジン、ほうれん草、豚肉、うなぎ、レバーなどには、目の疲れや乾燥を防ぐ栄養素が豊富です。積極的に取り入れましょう。



## 目に合ったメガネ・コンタクトレンズを

度数が合っていないと見えづらく、頭痛やめまい、疲れ目の原因に。眼科で定期的に測ってもらいましょう。



## 気になるときは眼科へ

見えづらい、目の疲れが取れないなど、気になる症状があれば眼科へ。病気の早期発見にもつながります。



## 寝る前は見ない

画面から出る光は脳を興奮させ、眠りの質を悪くします。寝る1時間前には画面を見ないようにしましょう。



## 睡眠は十分に

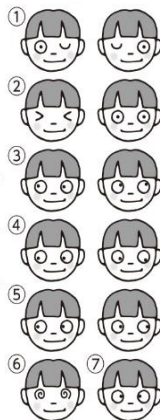
睡眠不足だと目の疲れが十分に取れません。生活リズムを整え、夜ふかしせずに早めに眠りましょう。



## やってみよう 目のストレッチ

**ス** マホや本など近くを長時間見ていると、目の筋肉が緊張して凝り固まってしまう。こまめに目のストレッチをして、筋肉をほくしましょう。

- ① 左右交互にウインク.....10~20回
- ② 両目をぎゅっと閉じてパッと開く.....3回
- ③ 右眉を見る→左眉を見る.....各3秒
- ④ 右頬を見る→左頬を見る.....各3秒
- ⑤ 右耳を見る→左耳を見る.....各3秒
- ⑥ ゆっくりと眼球を回す.....右回り→左回り 各2~3周
- ⑦ 寄り目にして5秒キープ。戻してリラックス



**Point**  
肩の力を抜き、ゆっくり呼吸しながら行いましょう。

## 続けていますか?感染症予防

一時期落ち着いていたコロナやインフルエンザですが、全国的に感染者が増えてきています。新宮東中でも、発熱や体調不良での欠席・早退が増えています。手洗いや消毒、換気等の感染症予防がおろそかになっていませんか?合唱コンの練習や、大人数で集まる行事もあります。自分や周りの人が健康に過ごせるように意識を持って予防を続けていけるといいですね。マスクは個人の判断ですが、「着けておいたほうがいいかも」と思う時は、着用するようにしましょう。



## <10月 スクールカウンセラー来校日>

花田先生 5日(木) 19日(木)  
前田先生 24日(火)

★カウンセリング予約は、担任の先生に相談してください。

