

【ほけん+きより】



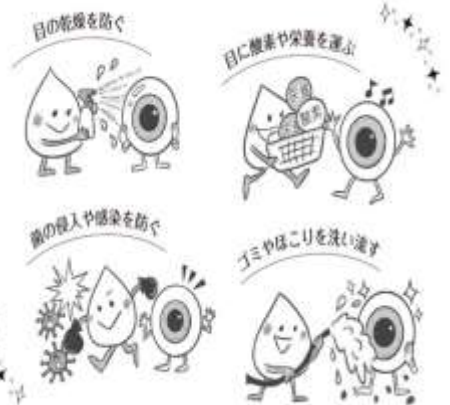
学校管理下でのけがは、スポーツ振興センターの申請対象になります。ご不明な点がございましたら遠慮なく保健室まで連絡をお願いします。

残暑の厳しい中、体育祭に新人戦とみなさん頑張りましたね。みなさんの一生懸命な姿を見ることができ成長を感じました。

その一方まだまだ感染症が勢い増して身近に迫っています。あちこちでインフルエンザにコロナの感染症情報が入ってきます。季節の変わり目で、体調も崩しやすい時期です。感染症予防の基本を忘れずに10月も元気に過ごしましょう！

4月の健康診断にて眼科受診を勧められた人は、早めに受診しましょう！定期的に検査をして、適正な視力かどうか確認しましょう。

涙の働き、つてなあに？



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。



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。



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。



目に良い食べ物もとろう

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。



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。



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。



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。



まばたきを忘れない

集中して画面を見てると、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。



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、夜ふかしせず早めに眠りましょう。



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。

