



保健だより

大仙市立大曲中学校

R5. 10.13 (金)

今月の担当: 今野真結



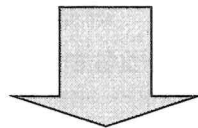
厳しかった暑さも収まり、朝晩涼しくなってきました。季節の変わり目で体調を崩しやすい時期です。その日の気温や体調に合わせて衣服を調節し、体調管理をしっかりと行いましょう。



10月 目を大切にする習慣を身につけよう



- 目が乾く
- 目に異物が入っている感じがする
- 目の奥が痛い
- まぶたが重い
- 頭が痛い



1つでも当てはまったら要注意!
目が疲れている証拠です。

目を守るために気をつけたい4つのポイント

姿勢を良くする

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。



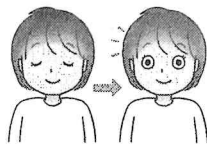
遠くを見て目を休める

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。



まばたきをする

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



寝る前は画面を見ない

スマホなどの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。



治療や検査は済んでいますか？

今年度の健康診断の結果、受診が必要な人に「健康診断結果のお知らせ」を配付済みです。まだの場合は、秋休み期間を利用してできるだけ早めに専門医を受診することをお勧めします。

目をまもるためには どうすればいいの？



ずっとゲームをしていたり
タブレットに顔を近づけて見ていたら
「目がわるくなる」って言われたよ！
でもそれってホント？



ほんとうだよ。さいきん、
遠くが見えづらくなる「近視」の子が世界中で増えているんだ。
近視になるのは、タブレットやスマホ、ゲーム機などを
長い時間、近くで見ていることが原因の一つと言われているよ。

でも、遠くが見えづらくなっても、
メガネをかければ
見えるようになるよね！



メガネをかければだいじょうぶって思っていない？
実は、近視になると、大人になってから
いろいろな病気にかかりやすくなるんだよ。
だから、今のうちから近視にならないように気をつけてほしいんだ！

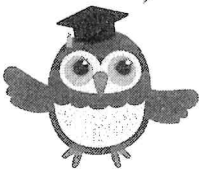
大人になって、いろいろな病気に
かかりやすくなるなんてこわいな…
近視にならないように
なにをしたらいいの？

タブレットやゲーム機などを使うときは、こんなことに気をつけて！

- ① 部屋は明るくする
- ② 目は画面から30cm以上はなす
- ③ 30分に1回は、遠くを見るようにする



どれもすぐに
できそうでしょ？
やってみてね～！



それから、外で過ごすすと近視になりにくいと言われているんだ。
天気の良い日は、外でいっぱい遊ぶといいよ！
熱中症対策も忘れずにね。

こんなことがあったら、おうちの人に伝えてね！

黒板の字が見えにくい

目を細めない
遠くの文字が読みにくい

ぼやけて見えたり
かさなって見えたりする