

ほけんだより

高浜中学校

10月号



大切な目です？
大切な目は？

パソコンやスマホ、ゲームなどで目を使いすぎると、涙の量が不足したり、質が変わったりすることがあります。それらによって起こる目の障害を「ドライアイ」といいます。

もしかして、ドライアイ？

- 目が疲れやすい
 - 目がゴロゴロする
 - 目が痛い
 - 目が重たい感じがする
 - 目が乾いた感じがする
 - 涙が出る
 - 目やにが出る
 - ものがかかんで見える
 - 光をまぶしく感じやすい
 - 目が赤い
 - 目がかゆい
 - 何となく目に不快感がある
- ☆ 5つ以上あてはまる人はドライアイの可能性が高いと考えられます。

テレビモニター、スマホの画面は「目より下」にしよう。

細かい字を読んだり書いたりする時は、部屋の照明をきちんとつけた目をおくしよう。
(今の界隈のモニターは目に優しいように...)

大切な目
だからこそ...

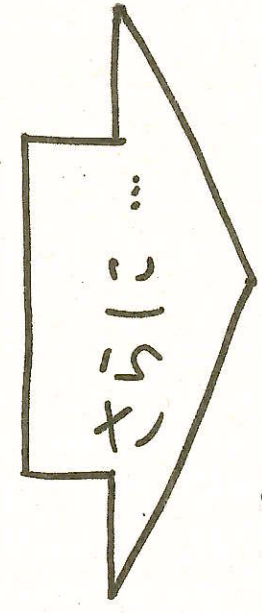
1時間 画面を見つめたら、10分~15分休もう。

メガネやコンタクトレンズの度をチェックしよう。

度数が合わないレンズを使っていると、ヒートを含ませようと、目の周囲の筋肉に負担がかかり、疲れ目の原因に...

ほんのりから見た あれ☺️〜こ水☺️

夏休みが明け、再び学校生活がスタートして1か月…。
疲れがたまると時期です。
◎睡眠時間を十分とっていますか？
◎3度の食事はとれていますか？
◎いびと体の疲れ、上手にとっていますか？
改めて、自分の生活リズムを見直し、できる範囲で、
生活リズムを整えるように心がけてみましょう。



厳しかった暑さも、おさまりつつあり、特に朝、晩は、だいぶ涼しくなってきました。でも、この寒暖の差から、体調を崩す人、増えています。夏の暑さで思った以上に体力が落ちていることも考えられます。その日の気温や体調に合わせて、着るものをこまめに調節し、脱いだり着たりしやすい服をうまく使って、「暑い」「ちやうどいい」「涼しい」に合わせてくれると良いです。



様々な場面で手を洗っている姿を見かけるようになりまし。すると、手を洗った後は、自然と**ハンカチ**をポケットから出し、手を拭く様子が…。ハンカチには、色々な使い道があります。これからも、ハンカチを身につける習慣、続けていってほしいなと思います。(毎日清潔なものを準備することが大切です。)

自分の**爪**、伸びすぎていませんか？

伸びすぎた爪は、指先を保護するどころか、逆に運動や作業の時の妨げとなり、相手を傷つけてしまうことも…。手の平側から見ると、指の先から爪が見えにくいくらいがBESTの長さ。一度、チェックしてみてください。