



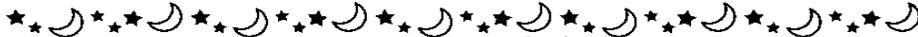
ほけんだより

令和4年10月3日(月)
湖南中学校 保健室

10月に入り、すっかり秋らしくなってきました。日中と朝晩の気温差が激しい季節ですので、体調管理には十分気を付けてください。また、感染者数も減ってきてはいますが、落ち着いてきているわけではありません。引き続き感染症対策を行い、1・2年生は新人戦に、3年生は教達検に向けて頑張りましょう。

10月の保健目標

目の健康を守ろう



ドライアイって知っている？



ドライアイとは、涙の量が減ってしまったり、質が変わったりすることで目に傷や障害が生じることです。ドライアイが進行すると、「視力の低下」「目の痛み」「角膜が乾燥してはがれる」といった症状が現れることもあります。

原因	<ul style="list-style-type: none"> パソコン、スマートフォン、ゲーム機器などの長時間使用 エアコンによる風や、空気の乾燥 コンタクトレンズの使用 精神的なストレス
----	--

ドライアイが慢性化する前に、目の疲れや乾燥を感じた時点で早めに対処することが大切です。目の疲れや乾燥には目薬で対処することができます。すでにドライアイが慢性化している場合は、目薬を使用しながら、ドライアイの症状を悪化させないように生活習慣も見直してみましょう。



目薬の正しい使用方法



泡立てた石けんで手をしっかり洗う

容器の先が瞼やまつげに触れない様にさす

目からあふれた分をハンカチなどで拭き取る

まばたきはせず目は閉じて薬を浸透させる

夢中になっているあなたの目、 とっても疲れているかも？

ハマってるゲームがあるんだ！
もう3時間やってる



このマンガが面白い！
ちょっと読むだけのつもり
だったのに、もう夜中の1時か...



寝ようと思ったら、
友だちからメッセージが。
つい話し込んでしまった！



ちょっと待って！ 疲れ目のサイン 出ている？

- 目がかすむ 目が重い 目が乾く まぶしい 目の奥が痛い 肩こり、吐き気

目が疲れる原因 1 長時間、近くを見続ける

ゲームやスマホ、読書に夢中になると、姿勢が悪くなり、目の距離が近づきがち。目の筋肉が緊張して、目が疲れてしまいます。



目の距離は
50cmを目安に。
こまめな休憩も

目が疲れる原因 2 ブルーライトを浴びる

スマホやゲームのブルーライトはエネルギーの強い光です。暗い部屋では、よりまぶしさを感じやすく、寝つきも悪くしてしまいます。



寝る2時間前には
スマホやゲーム機から
離れよう

目が疲れる原因 3 目の疲れが取れていない

夜遅くまで起きていると、睡眠時間が足りず、翌日に目の疲れが残ってしまいます。



8時間は
眠れるように
早めに寝よう

疲れ目解消 4つのケア

まばたき

意識してまばたきをして、目の表面を潤そう。



遠くを見る

遠くを見て、目をリラックスさせよう。



あたためる

血流を良くして、目の周りの筋肉をやわらかくしよう。



眼球ストレッチ

眼球を上下・左右に動かして、目の筋肉をほくそう。



