



ほけんだより



夏の暑さも和らぎ、秋らしくなってきました。季節の変わり目で朝夕と、冷え込んでいる日もありますね。これからの季節は空気が乾燥し、ウイルスに感染しやすくなります。基本的な感染症対策を心がけるとともに、衣服の調節や、生活習慣を整えるようにしましょう。

目の愛護デー



10月10日は目の愛護デー

テレビを見る人や、スマホやゲームなどの使用が増えています。スマホやタブレットでは、学習以外でも動画を見たり、SNSに使用したりする人も多いのではないのでしょうか？
そういった端末から出される画面の光は、長時間見続けていると、目にとって負担になります。

どうして負担になるの？



テレビ、スマホやパソコンなどから出る「ブルーライト」という光が、目に大きな負担を与えるよ！

特に夜に長時間「ブルーライト」を浴び続けると、脳が睡眠モードになりにくく、睡眠サイクルの乱れや、自律神経の乱れに繋がるよ。
何事もほどほどが大切だよ！



どんな症状が出てくるの？
チェックしてみよう！



- 目の疲れ
- 目のかすみ
- 頭痛
- 肩こり
- 睡眠リズムの乱れ
- 睡眠不足
- イライラ
- 集中できない
- まぶたがピクピクと動く

これらの症状が見られたら、目に負担がかかっているのかも…？



症状が出たらどうすればいいの？



正しい方法で目のケアをしてあげることが大切です。

- 【目が疲れる前に…】
- ☆目を休める
(1時間に15分位)
 - ☆目の周りを軽く押す
 - ☆遠くを見る

- 【目が疲れた時は…】
- ホットアイマスク
 - 温かいタオル
 - 目薬



視力の再検査を行います👁️

4月に行った視力検査で、まだ受診していない生徒を対象に、希望制で再検査を行います。下記の測定日に保健室へ来てください。

学年	日付	時間 (どの休み時間に来ても構いません)
1年生	10月9日 (水)	1休 2休 3休 昼休み 5休 放課後
2年生	10月10日 (木)	1休 2休 3休 昼休み 5休 放課後
3年生	10月11日 (金)	1休 2休 3休 昼休み 5休 放課後

視力の低下を放っておくと、眼精疲労や目の病気につながるのよ、早めの受診をしましょう！

