

10月のほけんだより

R4・9・30
 勿来第一中学校
 保健室

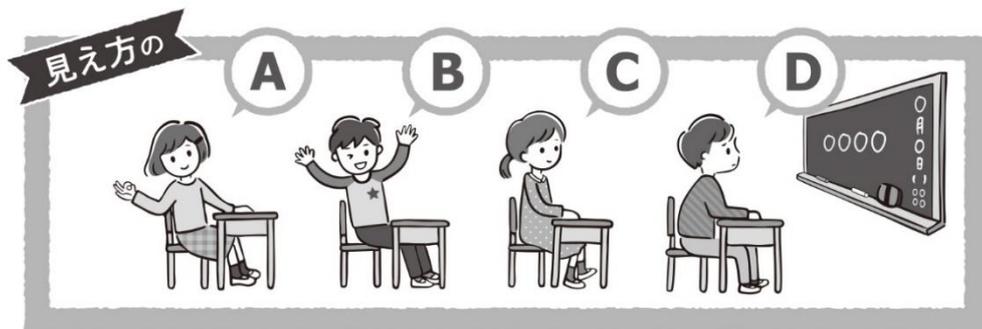
今年の夏も暑かったですね。ようやく夏が終わり、過ごしやすくなってきました。読書や芸術を楽しみ、勉強も集中して取り組める季節です。でも、集中しすぎて、目と本の距離が近くなっていませんか？10月10日は「目の愛護デー」。ゆっくり目を休ませる時間も大切ですよ。



☆保護者の方へ

4月の視力検査で、視力がB・C・Dだったお子様は、眼科を受診し、「視力検査結果のお知らせ」を担任に提出して下さるようお願いいたします。

*用紙がない場合は、再発行しますので、お知らせください。



A [1.0以上]

1番後ろの席からでも黒板の文字はよく見えています

B [0.7~0.9]

後ろのほうでも黒板の文字はほとんど読めます

C [0.3~0.6]

後ろのほうでは黒板の文字は見えにくいです

D [0.2以下]

前の席でも黒板の見え方は十分とはいえません

☆受診率

1年 18/22人 (81.8%)

2年 19/27人 (70.4%)

3年 15/27人 (55.6%)

9/30 現在



眼科検診で **B・C・D** と言われた人は、おうちの人と相談して、一度、眼科を受診しましょう。

コロナウイルス 目も入口？

くち はな いりぐち からだ なか はい しんがた め
 口や鼻を入口に体の中へ入ってくる、新型コロナウイルス。目からも入る可能性があるのを知っていますか？
 かんせん ひと ふく め
 感染している人のせきやくしゃみのしぶきに含まれるウイルスが目
 ひょうめん ついたり、ウイルスのついた手で目を触ったりこすったりすると体の中に入ってくるかもしれないのです。そこで大切なのは、やっぱり石けんによる十分な手洗いです。

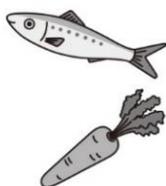


あら洗っていない手で目を触らない



目にいいもの・わるいもの

- ☑ 青魚・しじみ
- ☑ 緑黄色野菜
- ☑ ぐっすり寝る
- ☑ 運動する



- ☒ パソコン・テレビ・スマホ
- ☒ 姿勢が悪い
- ☒ 甘いお菓子ばかり食べている
- ☒ 暗すぎる／明るすぎるところで本を読む



大切な を守るために

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ましょう。



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。



疲れ目のサイン



目の奥が痛い



目が乾く



首・肩の凝り

寝る前にスマホを触っていませんか？

朝、起きられない

昼間もずっと眠い...

—そんなあなたは、よく眠れていないのかも…。もしかしたら、「寝る前スマホ」が原因かもしれません。

★ 体内のリズムを乱すのは

体は太陽の光を浴びることで「昼」と認識し、睡眠ホルモン「メラトニン」の分泌をおさえています。しかし、太陽の光とよく似ているのが、スマホの画面から出る「ブルーライト」。夜にスマホを長時間見つめると、体が昼間だと勘違いし、体内のリズムが狂って、眠りの質が悪くなってしまいます。



★ 「いい眠り」のために

大切なのは、寝る2時間前にはスマホから離れること。別の楽しみを見つけるのもいいかもしれませんね。

- 晩ご飯の後は趣味の時間にする
- お風呂の後はストレッチでリラックスタイム



涙はストレスも洗い流す

泣いた後、スッキリして心が軽くなったことはありませんか？ これには理由があります。

リラックスモードへスイッチ

感情が高まっているとき、体は「興奮モード」。心臓はドキドキ、呼吸も速くなり、刺激された涙腺から涙が…。



この涙には、体を「リラックスモード」に切り替え、落ち着かせてくれる“スイッチ”の役割があります。

ストレスを体の外へ

これは、ストレスを感じた時に分泌されるコルチゾールというホルモンが、涙に含まれているためです。涙はストレスも一緒に、体の外に出してくれるのですね。

泣きたい時は思いっきり泣いて、つらい気持ちごと洗い流してしまいましょう。もちろん、一人で悩まずに、保健室にも相談に来ててくださいね。

