



保健だより

熊定
2026
保健室

10月10日は目の愛護デー

10月10日は、目の愛護デーです。スマートフォンやパソコンなどの液晶画面の光が目へ悪影響を及ぼすことが心配されています。この機会に普段の生活を振り返り、目の健康を守りましょう。

★こんな症状ありませんか？

- ✓ 目が重たい
- ✓ 目の周りが痛い
- ✓ 目が乾く
- ✓ 物がぼやける
- ✓ 頭が重く感じる
- ✓ めまい
- ✓ 眠れない
- ✓ 肩や首の肩こり
- ✓ 1日1時間以上ゲームをする
- ✓ 暗い部屋で勉強、IT機器を見る
- ✓ 寝る前にIT機器を使う

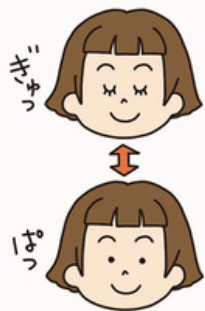


当てはまる項目が多い人は危険です⚠

- 画面に近づきすぎない
 - 暗いところで作業しない
 - 姿勢正しく使用する
 - 時間を決めて目を休める
- など目に優しい生活を心がけましょう。



「まばたき」していますか？



10月10日は、「目の愛護デー」です。大切な目を守るために、わたしたちの体にはさまざまな仕組みがそなわっています。

その1つが、「まばたき」です。まばたきには2つの役割があります。1つ目は、目の表面についてごみをぬぐい取るはたらきです。2つ目は、目の表面が乾かないように、水分（なみだ）でぬらすはたらきです。

わたしたちは、自然にまばたきをしています。ゲームや動画の画面を集中的に見ていると、まばたきの回数が少なくなることがわかっています。

ゲームをしたり、動画を見たりするときは、長時間、画面を見続けられないことや、ときどき休けいして目を休めることが大切です。



！コンタクトを使っている人へ
こんな使い方はNG×です！

手を洗わずに使用する

使い捨てタイプの再使用

決められた期限を越えて使用する

適切なレンズケアをしない

目の異常を感じたらレンズを外しましょう。
眼科で定期的な検査を受けることも大切です。



おしらせ

熊定祭 生徒保健委員会で展示を行います！

題「そのスマホ時間、大丈夫？ ～スマホ・ゲームと健康を考えよう～」

本校生徒を対象に実施したアンケート結果や体験コーナーを通して、スマートフォンやゲームが睡眠、姿勢、生活習慣に与える影響について紹介します。
生徒保健委員会が放課後の時間を活用しながら少しずつ準備を進めていますので、ぜひご覧ください。