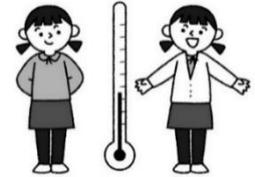


ほけんだより 10月

熊本支援学校
保健室
令和3年10月

朝晩はずいぶん涼しく過ごしやすくなりましたが、暑かったり寒かったり気温差があるため、体調管理が難しい時期です。その日の気温や体調にあわせて、衣服で上手に調節しながら、体調を崩さないようにしていきましょう。



目の愛護デー



<10月10日は目の愛護デー>

毎日の生活の中で、目からたくさんの情報を得ています。パソコンやスマホ、ゲームなど長時間使用すると、目に負担がかかり、目だけでなく全身の健康にも影響がでできます。目の健康を考えた生活を心がけましょう。

あなたの目、疲れていませんか？

- 物がかすんで見える
- 目が痛い
- 目が乾いた感じがする
- 涙がしょつちゅうでる
- 目が重い
- 物が見えにくい
- 目が赤くなる



目の疲れがひどくなると…

- 頭痛
 - 吐き気
 - 首や肩のこり
 - 腰痛
 - イライラ感 など
- 体全体に症状がでできます。



* 睡眠を十分とったのに目に疲れが残るようなら、注意が必要です。

* 目の違和感がある場合は、早めに眼科専門医を受診しましょう。

(参考:公益社団法人日本眼科医会 HP)

画面と目の距離は 30cm

画面の角度を傾ける

背中を伸ばす

お尻を後ろにして深く腰掛ける

目が乾かないようにパチパチとまばたきをする

寝る1時間前からは画面を見ないようにする

タブレットを使うときは…

30分使ったら、遠くを見て目を休めよう

ゲームをする時は時間を決めてやろう