

ほけんだより 7号

平成30年10月3日
熊本支援学校保健室
文責 田上

夏の暑さもようやく落ち着き、秋らしさを感じられるようになってきました。秋といえば、読書の秋、スポーツの秋、芸術の秋・・・何をするにも心地よい季節です。とはいえ、気温差が大きいこの時期は体調をくずしやすい時期でもあります。肌着や上着で上手に体温をコントロールしましょう。

10月10日は“目の愛護デー”

朝起きてから夜ねるまでの間、目はつねにいろいろな情報を取り入れています。そんな働き者の目の健康をきづかうのが、目の愛護デーです。毎日の勉強やテレビ、ゲームなどで皆さんの目は疲れていませんか？ 目の愛護デーをきっかけに、目にやさしい生活を心がけてみましょう♪

勉強や読書をするときは



- しせいをよくしましょう。
- 部屋を明るくしましょう。
- 1時間ぐらいたら、10分のきゆうけいを取りましょう。

テレビを見たり、ゲームをするときは



- テレビやゲームの画面を長い時間続けて見ないように、たまに遠くのけしきをながめて目の筋肉をリラックスさせましょう。
- ゲームは1日1時間までにしましょう。
- 意識してまばたきをしましょう。

日常生活では



- 前がみは目にかからないようにしましょう。
- 目を休ませるために、すいみんをしっかりとりましょう。

めだま \ 目玉のうんどら /

目の筋肉を意識してうごかすことで、血流が良くなり、疲れ目を解消することができます。

※顔は正面をむいたまま、目だけをうごかさう！



あたためる？ひやす？

目が疲れた時や目が痛い時、温めるべきか冷やすべきか迷ったことはありませんか？

疲れ目やドライアイは温めるのが、炎症、充血、痛みは冷やすのが効果的です。

※間違った処置をしてしまうと症状が悪化してしまうこともありますので、迷ったときは眼科を受診してください。

