

ほけんだより

10月号
令和元年10月25日発行
京都府立北嵯峨高等学校 保健室



その症状... 『**疲れ目**』が原因かも!?

★目の使いすぎ

★ドライアイ

★フィッティング不良

★メガネやコンタクトの過矯正（度が強すぎる） ...これらは疲れ目の原因になります。

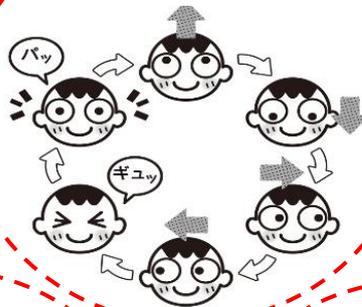
私たちの目は、近くのものを見るとき、ピントを調節するために筋肉を緊張させます。パソコンやスマホを操作している間は、常に緊張した状態です。さらにゲームなどで激しく目を動かす場合、目の筋肉を緊張させる作業を短時間で繰り返す必要があるため、目の負担は増えています。自分の視力にあったメガネやコンタクトを使用し、ゲームやスマホの使いすぎには十分注意しましょう！

“やってみよう” 手軽な疲れ目解消法♪

温パック/冷パック



目の体操



遠くを見る



目の周りマッサージ



軽く目を閉じる



相談室案内

11月のスクールカウンセラー 齋藤 満 先生の来校日は以下の通りです。

☆ 11月の日程 ☆

11/6 (水)・11/13 (水)・11/20 (水)・11/27 (水)

予約優先になるので、希望する人は保健室または担任の先生に申し出てください。

