

ほけんだより 10月

(2024 年)

令和6年 10月 1 日

西城陽中学校

裏面あり

保健部

中学生にも
増えている



つかめ
疲れ目に要注意！

目の疲れからくる体調不良が増えています！

10月10日は「目の愛護デー」です。皆さんは目を大切にできていますか？目を使いすぎていませんか？私たちの目は、近くで物を見るとき、よく見えるように筋肉を緊張させてピントをあわせています。つまり、スマートフォンやパソコンを見ている間、ずっと目は緊張したままなのです。目に疲れがたまると、めまいや吐き気、頭痛にもつながるので、目をいたわる時間を作れるとよいですね！

疲れ目 チェック

- ☐ 目がかすむ
- ☐ 目がしょぼしょぼする
- ☐ 目が乾く
- ☐ 目が赤い
- ☐ 目の奥が痛い
- ☐ 目に異物が入っている感じがする
- ☐ まぶたが重い
- ☐ 頭痛がする
- ☐ 吐き気がする
- ☐ 肩こりがひどい



チェックが多いほど、目が疲れているかも。目を休ませてあげましょう。それでも改善しないときは、早めに眼科へ。

デジタル眼精疲労を予防する

目にやさしい 20-20-20 ルール

20 分ごとに

アラーム・タイマー
じょうずに使おう



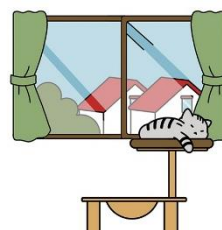
20 秒以上

たったの 20 秒でも
リフレッシュできる！



遠くを見る

10 歩先が約 6m♪
窓の外をながめてもイイね



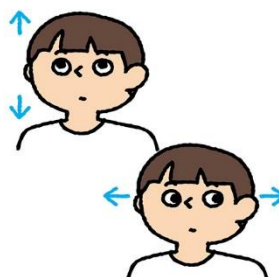
目が疲れたときは...



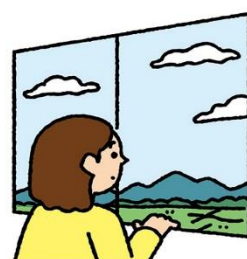
40℃くらいの蒸しタオル等で、5～10分程度温める。



痛みや充血がある場合は、水で固く絞ったタオル等で冷やす。

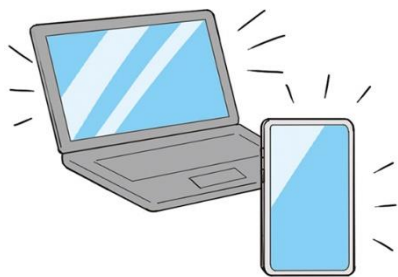


眼球を上下左右に動かすなどして、目の筋肉をストレッチ。



近くを見ている時間が続いた後は、遠くの景色を眺める。

秋こそ睡眠を！睡眠の質を下げる夜のブルーライト



ブルーライトについて知っていますか？ブルーライトは、人の目に見える光の中で、紫外線に近い青色の光で、角膜や水晶体で吸収されずに目の奥まで届く強い光です。太陽光にも含まれていますが、LED を使ったパソコンやスマートフォンからも、この光が多く発せられています。

朝にブルーライトが含まれている太陽光をあびると、スッキリ目覚める事ができて良いのですが、夜に浴びてしまうと困った事が起きてしまいます。

夜遅くまでパソコンやスマートフォンの画面を操作し、ブルーライトを含んだ明るい光をあびてしまうと、体が昼だと勘違いをしてしまい、眠れなくなってしまう。

寝る直前までブルーライトをあびることはやめ、ぐっすりと眠ることで、疲労回復できるようにしましょう！



10月15日は
世界
手洗いの日

ユニセフと世界手洗いの日プロジェクト！

ユニセフは、世界中の子どもたちの命と権利を守るために活動している国連機関です。かけがえのない子どもたちの命を守るために、ユニセフが取り組んでいる活動の一つが、「せっけんによる手洗い」の推進です。

毎年 10 月 15 日の「世界手洗いの日」にあわせて、ユニセフは世界の様々な国で「せっけんによる手洗いで命を守ることができる」というメッセージを広めるための取組を行っています。

正しい手洗いは、発展途上国の子どもたちだけではなく、日本の子どもたちにとっても、かぜやインフルエンザ、感染症の予防に有効です。手洗いをする際には、せっけんを使って隅々まで洗い、清潔なタオルで拭きましょう！



洗うのはココ！！

手洗いのポイントは？

手をぬらして石けんをよく泡立てる



泡が汚れを吸い上げる！

こすりあわせたり、ねじり洗いなどをして
30秒以上かけて洗う

指先や爪は
反対側の
手のひらでこする



親指や手首は
反対側の手で
握ってねじる



洗い残しやすい箇所に注意する



流水でしっかり洗い流し、
清潔なタオルなどで
水気を拭き取る



タオルの共用はしないようにね！