

ほけんだより

令和6年10月

大山崎中学校

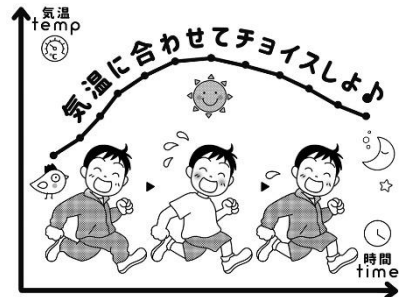
保健室 No. 6

昼間は汗ばむ陽気でも、朝晩は冷え込みを感じるこの頃、寒暖差疲労に悩んでいませんか？

寒暖差疲労がたまると、心当たりがないのに、だるく感じたり、肩が凝ったり、食欲が落ちたりします。

おすすめの対策は、ゆっくりお風呂につかり体を温めリラックスすることです。早寝早起きも大切です。

季節の変わり目、自分の「体の声」に耳を傾け、いたわってください。



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

アラーム・タイマー
じょうずに使おう

20分ごとに



たったの20秒でも
リフレッシュできる！

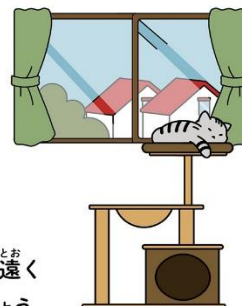
20秒以上



10歩先が約6m♪
窓の外をながめてもイイね

遠くを見る

〈20フィート(約6m)先を〉



20分間、同じ姿勢でいられますか？ 疲れますよね!? 目の筋肉も同じです。遠くを見ることで目の筋肉は休まります。デジタル機器とじょうずにおつきあいしましょう。



夕方になると、
スマホ画面が
見えにくくなる

スマホ老眼
かも!?

スマホを見た後、
遠くを見ると
ぼやける

スマホの小さい字は
少し離すと
見やすくなる

スマホ老眼とは、長い時間、
スマホを見続けることによって、
目の筋肉が凝り固まり、ピント調整が
うまくできなくなってしまう状態です。
加齢による老眼とは違い、多くは一時的ですが、
スマホの長時間使用には注意が必要です。

薬は正しく使いましょう!

たくさん飲めば飲むほど
効果がある?

副作用や中毒症状が
あらわ
現れることも。
薬は決められた用量を
必ず守りましょう!



未開封なら使用期限が
切れていても大丈夫?

変質したり効果が
低下していることも。
期限の切れた薬は
使わずに捨ててください。

