

ほけんだより10月

令和4年10月3日
柏市立風早中学校
保健室

10月10日は目の愛護デーです。普段、目を大切にしているでしょうか？今年の視力検査で、0.7未満と診断された人は、全校で52%でした。勉強でも端末を使う今、画面を見ないというのは難しいですが、少しでも意識して、目に優しい生活をしてほしいと思います。

夢中になっているあなたの目、 とっても疲れているかも？

ハマってるゲームがあるんだ！
もう3時間やってる



このマンガおもしろい！
ちょっと読むだけのつもり
だったのに、もう夜中の1時か…



寝ようと思ったら、
友だちからメッセージが。
つい話し込んでしまった！



ちょっと待って！

疲れ目のサイン
出てない？

- 目がかすむ 目が重い 目が乾く まぶしい 目の奥が痛い 肩こり、吐き気

目が疲れる原因 1 長時間、近くを見続ける

ゲームやスマホ、読書に夢中になると、姿勢が悪くなり、目との距離が近づきがち。目の筋肉が緊張して、目が疲れてしまいます。



目との距離は
50cmを目安に。
こまめな休憩も

目が疲れる原因 2 ブルーライトを浴びる

スマホやゲームのブルーライトはエネルギーの強い光です。暗い部屋では、よりまぶしさを感じやすく、寝つきも悪くしてしまいます。



寝る2時間前には
スマホやゲーム機から
離れよう

目が疲れる原因 3 目の疲れが取れていない

夜遅くまで起きていると、睡眠時間が足りず、翌日に目の疲れが残ってしまいます。



8時間は
眠れるように
早めに寝よう

疲れ目解消ケア

普段の生活に取り入れてみましょう！

まばたき

意識してまばたきをして、目の表面を潤そう。



遠くを見る

遠くを見て、目をリラックスさせよう。



あたためる

血流を良くして、目の周りの筋肉をやわらかくしましょう。



眼球ストレッチ

眼球を上下・左右に動かして、目の筋肉をほぐそう。



涙と心の深い関係



泣いた後、スッキリして心が軽くなったという経験はありませんか？これには理由があります。

理由①

リラックスモードへスイッチ！

感情が高まっている時、体は「興奮モード」です。心臓はドキドキ、呼吸も速くなり、刺激された涙腺から涙が出ます。この涙には、体を「リラックスモード」に切り替え、落ち着かせてくれる「スイッチ」の役割があります。

理由②

ストレスを体の外へ…

これは、ストレスを感じた時に分泌される、コルチゾールというホルモンが、涙に含まれているためです。涙はストレスも一緒に、体の外に出してくれるのです。



☆泣きたいときは思いっきり泣いて、つらい気持ちごと洗い流してしまいましょう。もちろん、一人で悩まず、保健室にも相談しに来てくださいね