

# 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！



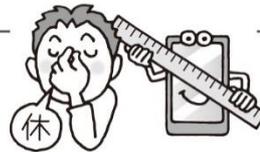
ちょっと待って！

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ね。



☆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