

ほけんだより 10月

令和4年10月5日
日本橋中学校 保健室

今年度も残り半分となりました。先月は、度重なる台風の気圧変化により、体調を崩して保健室へ来室する人が多くみられました。秋は暑さも和らぎ過ごしやすい季節ですが、今月は学年行事や学習発表会と大きな行事が続きます。実りある行事にするためには体調管理と感染対策が「要」です。忙しい時こそ、身体を休める時間をこまめにつくりながら過ごすようにしましょう。



読書や芸術を楽しみ、勉強にも集中して取り組める季節になりましたが、集中しすぎて目と物の距離が近くなっていませんか。10月10日は「目の愛護デー」と言われています。普段の生活を振り返り、目の健康について考えてみましょう。



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 出ている？

- 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 4つのケア

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、目の筋肉をほくそう。



傷の手当について知識と事前準備を



ニチバン株式会社様より、ケアリーヴ絆創膏とキズのケアについてのリーフレットをいただきました。中学生は、体育の授業や部活動など外で活発に動く機会が多く、保健室でもすり傷(擦過傷)で来室する人がよくみられます。リーフレットには、出血した時の応急手当の方法やモイストヒーリング(湿潤療法)について分かりやすく書かれていますので、ぜひ読んでみてください。また、いつでも絆創膏を持ち歩いていると、自分や友人がけがをした時に役立ちます。ハンカチティッシュと一緒に常備しておきましょう。