

秋風が心地よい季節となりました。体を動かしたり新しいことをはじめるとにもぴったりの季節ですね。でも、気温差が大きくカゼをひきやすい時期でもあります。運動会の練習をがんばっているみなさん、その日の疲れを残さないように、けがにも気をつけましょう。

今月のほけんもくひょう

目を大切にしましょう。

目の健康にも

カゼ対策にも

大切なのは...

食事



栄養バランス
よく食べよう

運動



外で体を
動かそう

睡眠



目も体も
休ませて

保健室からのお知らせ

- 身体測定
 - 4日(火) 高等部
 - 5日(水) 中学部
 - 6日(木) 小学部
- 色覚検査
 - 高等部1年生
 - (希望者のみ今年度中に)

夢中になっているあなたの**目**、

とっても疲れているかも？

やりすぎは
ダメダメ

おくるがわも
時間を
かんがえて！

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