

10月のほけんだより

2022年10月4日

せつつしりつだいにちゅうがっこう ほけんしつ
摂津市立第二中学校 保健室

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

中間テストが終わり、体育大会が近づいてきました。今年は10月14日ということで、暑さはだいぶ和らいでいるかと思いますが、練習の時はまだまだ暑いかもしれませんので、こまめに水分補給をして熱中症に気をつけてください。

そして、当日最高のパフォーマンスを発揮するために、普段から体調管理をしましょう。体のコンディションが整っていないと、熱中症になりやすい上に、判断力が鈍ることによってケガをしやすくなってしまいます。夜しっかり寝る・食事を三食きっちりとることを意識してやってみてください。



ケガに注意！

毎年この時期（9月～10月にかけて）はケガの件数がとても多いです。救急車を呼ぶようなケガが連発した年もありました。一人ひとりの心がけて防げるケガもありますので、‘落ち着いた行動’をお願いします。

10月15日は
世界手洗いの日

食事の前・トイレの後・外から帰った時・手が汚れた時はせっけんやハンドソープで手を洗おう。