ほけんだより No.9
１０月号（目の愛護デー）
球磨村立球磨中学校　保健室
文責　齋藤　亜葵

１０月に入り、日中はまだ暑さが残る中、朝晩の冷え込みを感じるようになりました。また、おいしいモノや美しい風景も見られる秋ですね。今回は、目の健康特集です。

10月10日～目の愛護デー～

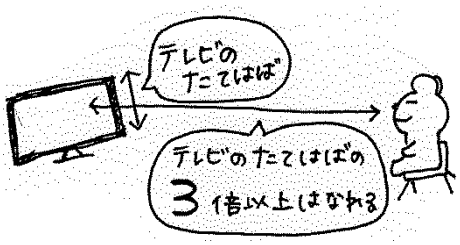
みなさん、目に良い生活していますか？先週から、全校生徒を対象に視力検査をしています。４月から見えにくくなった人や、治療やメガネ等で矯正し見えやすくなった人それぞれいるようです。そのような中、今日からできる目の健康習慣を紹介します。

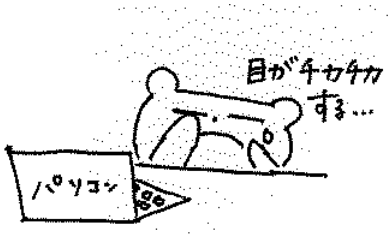
その1. 意識してまばたきを多くする。

まばたきの回数を増やすことで、目に潤いをあたえます。疲れ目の原因である乾燥・ドライアイを防ぐことができます。

その2. 目に優しい環境を積極的につくる。

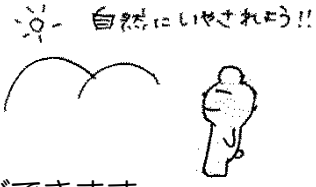
勉強するとき、机と目の距離は近くはないですか。パソコンやゲーム、タブレットも近すぎませんか？近ければ近いほど目の調節力を使うため、疲れやすくなります。適切な距離を保って作業を行いましょう。





その3. 時々遠くを見て、目を休める。

ずっと近くを見続けていると、目の筋肉に負担がかかります。時々遠くを見ることで筋肉への負担を減らし、目を休めることができます。



スクールカウンセラー 来校日

１０月の予定：２６日（木）
１１月の予定：９日（木）
　　３０日（木）

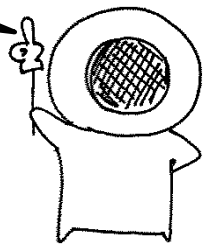
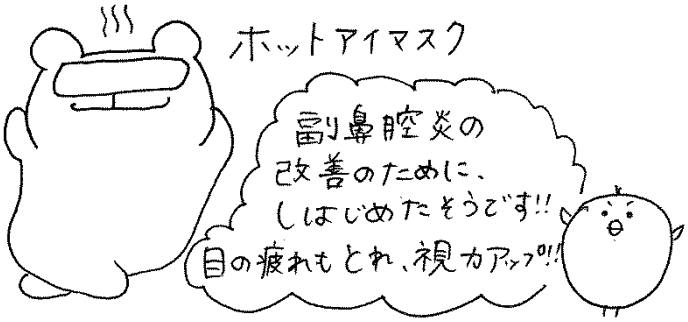
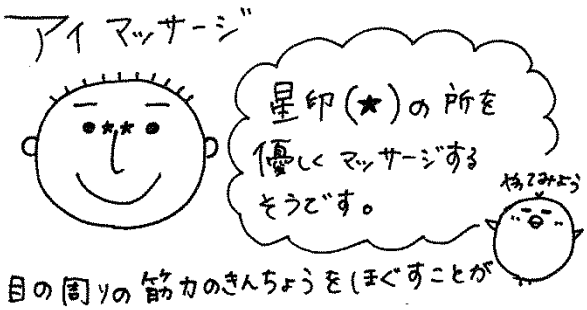
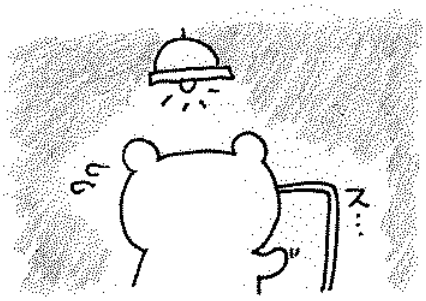
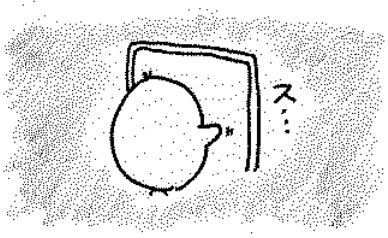
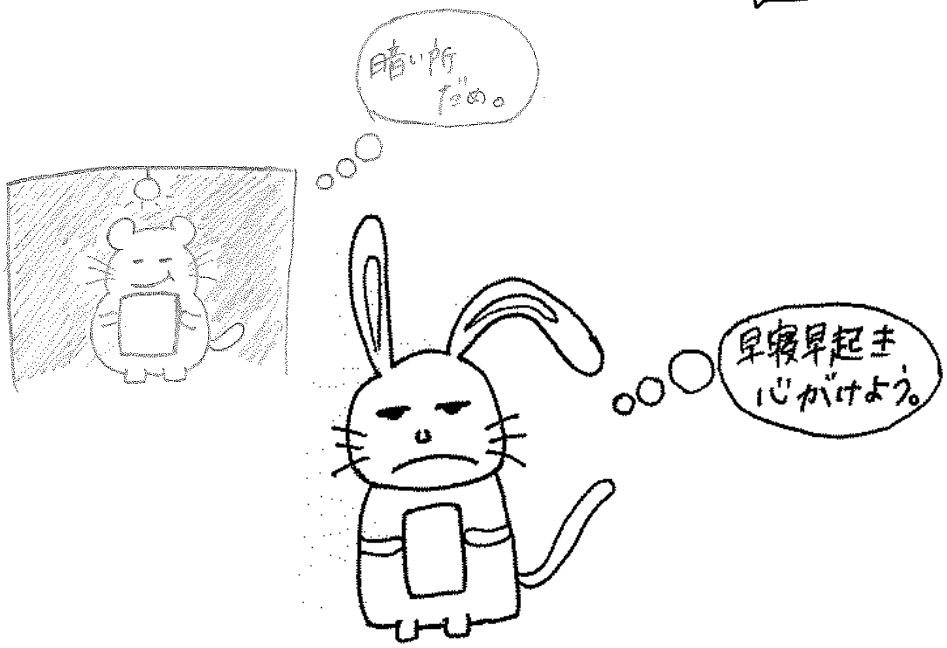
（担当：天野・齋藤）

＊「向日葵」返信コーナー（感想・要望等お待ちしております。）

（　）年（　）組　氏名（　　）

ブルーライトって？？？

ブルーライトとは、スマートフォンや、パソコンなどの画面から出ているとても強い光です。これは脳内の体内時計である部位を刺激します。夜間にたくさん浴びると、睡眠ホルモンであるメラトニンの分泌を抑え、眠りにつきにくくしてしまうものです。



視力両目A保持者に聴きました！
～目の健康のためにしている良いことはありますか？～