

# 10月 ほけんだよい



令和5年10月3日

湯前中学校 保健室

岡村 ゆう



日ごとに涼しくなり、秋の空気が感じられるようになりました。

この時季は、「スポーツの秋」「芸術の秋」「読書の秋」「食欲の秋」と、何をするにも快適でよい季節ですが、夏の疲れも出やすく、気温差もあるため体調を崩しやすくなります。その日の気候に合わせ、制服の中の肌着を調節するなど体調管理を行いましょう。



自分で判断・対応



## ～朝の光を浴びよう～

最近、なんとなく元気がない、やる気が出ない…という人はいませんか？ その原因は、季節のせいかもしれません。日照時間が短くなる10月から11月にかけて症状が現れはじめ、日差しが長くなる春になると回復するケースが報告されています。冬期に多いことから「ウインターブルー」とも言われています。

その予防や治療には、午前中に起床して太陽の光を浴びる規則正しい生活習慣が効果的です。朝、起きたら、まずカーテンを開け、おひさまの光を浴びて元気に一日をスタートしましょう。



## ～10月は目の愛護月間です～

10月10日が「目の愛護デー」ということで、10月の保健目標は「目の健康に気をつけよう!」です。みなさんは「目の健康」のために何かしていますか?近年、湯前中でも「近視」の生徒が増えています。「近視」は、遠くのものが見えにくくなるだけでなく、将来、緑内障や網膜剥離などの病気のリスクを上昇させることが分かっています。人生100年時代とも言われている今、大切な目を健康に保つために下記の事に気をつけましょう。

目の健康の  
ために



パソコンやスマホ、タブレットの画面を長時間見続けない。

(1時間使ったら、10分間は目を休める)

パソコンの作業や読書は、明るい部屋でする。

目によい栄養をとる。

睡眠時間をしっかりとる。

定期的に眼科検診を受ける。



目の愛護デー



### 痛い だるい... 目の疲れ、原因は?



なぜ目が疲れるんだろう...  
なぜ肩がこるんだろう...?



前髪が目にかかったら



毎日のように目をたくさん使っています。スマートフォンでインターネットを見たり、ゲームをしたりすると、目は特に疲れます。また、気づかないうちにまばたきが減り、目が乾燥しやすくなります。休けいをしたり早く寝たりして、休ませることが大切です。

～目の愛護デー～ あなたの目、愛(EYE)してあげて!

