

ほけんだより 10月

令和6年10月
福井市大東中学校

夏の頃にくらべるとずいぶん昼が短く、夜が長くなってきました。それに伴い、ようやく暑さが落ち着き、朝晩を中心に涼しさを感じられるようにもなりました。衣服も半袖からそろそろ長袖を用意したほうがいいかな…と、みなさんも感じているかもしれません。

1日の中で急に気温が上がったり下がったりすることがあるのが、この時期の特徴です。こまめに天気予報をチェックして気温差による風邪や体調不良を予防しましょう。



上甲養護教諭の代わりに皆さんと学校生活を送ることになりました
加納めぐみです。

これから、皆さんの心と体の健康を保健室から応援していきます。
生徒の皆さん、そして保護者の皆様よろしくお願ひいたします。

その不調はつかれ目のサインです！

Let's CHECK!



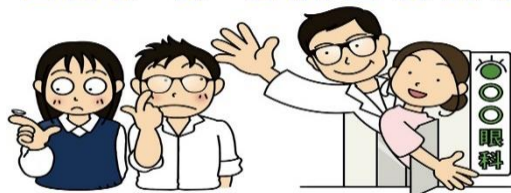
目がしょぼしょぼする…



ものがぼやけて見える…



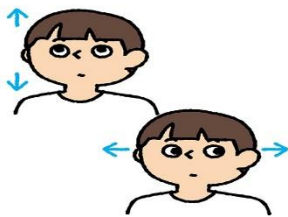
目がかわく…



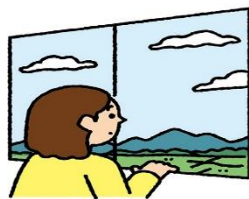
半年に一度はチェックしたい、
成長期のメガネ・コンタクトレンズ

10月10日は目の愛護デー

知らず知らず酷使してしまっている目。普段から規則正しくすごし、目にやさしい生活を心がけることが大切です。またプラスαとして積極的に目をいたわる時間もとるようにしましょう。



眼球を上下左右に動かすなどして、目の筋肉をストレッチ。



近くを見ている時間が続いた後は、遠くの景色を眺める。



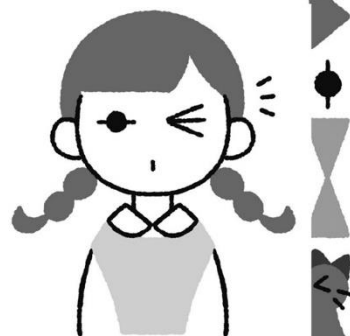
40℃くらいの蒸しタオル等で、5～10分程度温める。



痛みや充血がある場合は、水で濡らして固く絞ったタオル等で冷やす。

欠かせない「まばたき」

私たちはまばたきをすることで、目の表面に涙を行き渡らせています。涙は、目の乾燥をふせいだり目の表面の傷を治したりと、さまざまな役割をもっています。そのため、スマートフォンを使うことや携帯型ゲーム機で遊ぶことなどに集中すると、まばたきの回数が少なくなり、目の表面の涙も減ってしまい、目によくありません。目を使うときには、意識してまばたきをするようにしましょう。



デジタル眼精疲労を予防する

目にやさしい 20-20-20 ルール

アラーム・タイマー
じょうずに使おう

20 分ごとに



たったの 20 秒でも
リフレッシュできる!

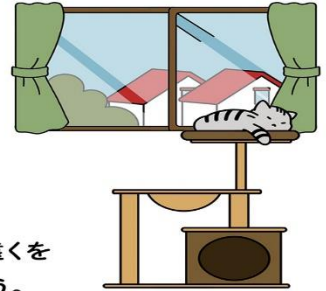
20 秒以上



10 歩先が約 6 m♪
窓の外をながめてもイイね

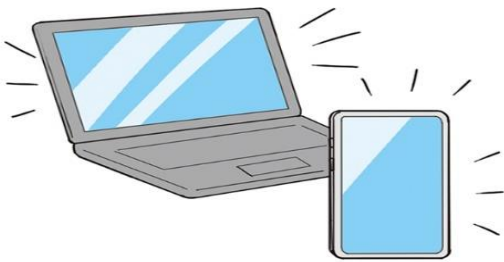
遠くを見る

〈20 フィート (約 6 m) 先を〉



20分間、同じ姿勢でいられますか？ 疲れますよね!? 目の筋肉も同じです。遠くを見ることで目の筋肉は休まります。デジタル機器とじょうずにおつきあいしましょう。

夜のブルーライトにご用心!



ブルーライトについて知っていますか？ ブルーライトとは、可視光（人の目に見える）の中で紫外線に近い青色の光で、角膜や水晶体で吸収されずに目の奥の網膜まで届く強い光です。太陽光にも含まれていますが、LEDを使ったパソコンやスマートフォンからも、この光が多く発せられています。

朝、ブルーライトの含まれる太陽光を浴びると、スッキリ目覚めることにつながりますが、夜遅くまで浴びていると困ったことが起きます。

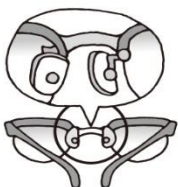
夜遅くまでパソコンやスマートフォンの画面を操作していると、ブルーライトの刺激で生活リズムが狂ったり、睡眠の質が落ちたりするからです。

寝る直前までブルーライトを浴びることはやめ、ぐっすり眠れるようにしましょう。



豆知識 メガネ今昔

メガネが日本に伝わったのは、フランシスコ・ザビエルが持ち込んだのが最初だったと言われています。この時代のメガネは「つる」がなく、手で持つタイプでした。



その後、ひもで耳にかけるタイプが発明されますが、西洋の人に比べると鼻が低い日本人は、まつ毛がレンズに触れてしまいます。そこで「鼻あて」が発明されたのだとか。今も残っているので、メガネを持っている人に見せてもらってください。

メガネの選び方

今は、昔よりもメガネの選択肢がたくさんあります。着用感はフレームの種類で大きく変わりますし、ずっと使うのか、授業中のみかけるのかで、度数の調整の仕方も変わってきます。眼科の先生やメガネ屋の店員さんに相談して、自分にぴったりなものを選びましょう