

すこやか

2023. 10. 4
上越市立板倉中学校
保健室 No.6



読書の秋、芸術の秋、食欲の秋…みなさんは、どんな秋を楽しんでいますか？好きなことをとことん突きつめたり、新しいことに挑戦したり、そんなワクワクする気持ちを大事にしてほしいです。

朝晩の気温が下がり、過ごしやすい季節となりました。この時期は寒暖の差が激しいため、体調を崩しやすいです。三食しっかり「おいしく」食べること、「朝スッキリ」目覚められるよう十分な睡眠時間を確保することを心掛け、体調の自己管理をしていきましょう。

目を一生大切に守っていくために…



良い姿勢で

画面を見るときは背筋を伸ばし、目から30cm以上離しましょう。



適度な運動を

画面に集中していると長時間同じ姿勢になり、肩こりや疲れ目の原因に。体を動かしてリフレッシュしましょう。



長時間見ない

近くを見るとき、目の筋肉はピンと張った緊張状態になります。30分に1回は画面から目を離して休ませましょう。



スマホやタブレットは正しく使わないと、目が疲れたり、近視の原因になったりします。大切な目を守るために、10個のポイントを覚えておきましょう。

目に良い食べ物もとろう

ニンジン、ほうれん草、豚肉、うなぎ、レバーなどには、目の疲れや乾燥を防ぐ栄養素が豊富です。積極的に取り入れましょう。



遠くを見て目を休める

画面を30分見たら、窓の外の景色など遠くを20秒以上見て、目の筋肉をゆるめましょう。



寝る前は見ない

画面から出る光は脳を興奮させ、眠りの質を悪くします。寝る1時間前には画面を見ないようにしましょう。



目に合ったメガネ・コンタクトレンズを

度数が合っていないと見えづらく、頭痛やめまい、疲れ目の原因に。眼科で定期的に測ってもらいましょう。



まばたきを忘れない

集中して画面を見ていると、まばたきの回数が減り、ドライアイなどの原因に。意識してまばたきをしましょう。



睡眠は十分に

睡眠不足だと目の疲れが十分に取れません。生活リズムを整え、夜ふかしせず早めに眠りましょう。



気になるときは眼科へ

見えづらい、目の疲れが取れないなど、気になるときは眼科へ。病気の早期発見にもつながります。



※参照：日本眼科医会ホームページ

裏面もあります

ドライアイを悪化させる3つの「コン」

エアコン

エアコンで部屋を乾燥させ過ぎたり、顔に風があたっていると、目の表面の涙が蒸発しやすくなります。

コンタクトレンズ

目の表面の涙の層がレンズの裏側と表側に分かれ、涙の層が薄くなり不安定になるので、目が乾燥します。

コンピューター

パソコンやテレビの画面を集中して見ていると、まばたきの回数が減り、目に涙が十分に行き渡りません。

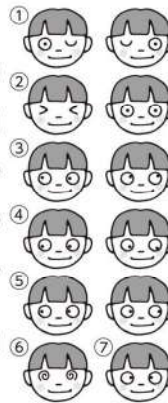
ドライアイの人は、3つの「コン」の使い方を振り返ってみましょう。

ホットタオルなどで目を温めるのも、涙の分泌量が増えてオススメです。

やってみよう のストレッチ

ス マホや本など近くを長時間見ていると、目の筋肉が緊張して凝り固まってしまいます。こまめに目のストレッチをして、筋肉をほくしましょう。

- ① 左右交互にウインク……………10～20回
- ② 両目をぎゅっと閉じてパッと開く……………3回
- ③ 右眉を見る→左眉を見る……………各3秒
- ④ 右頬を見る→左頬を見る……………各3秒
- ⑤ 右耳を見る→左耳を見る……………各3秒
- ⑥ ゆっくりと眼球を回す……………右回り→左回り
各2～3周
- ⑦ 寄り目にして5秒キープ。戻してリラックス



point

肩の力を抜き、ゆっくり呼吸しながら行いましょう。

引き続き、感染症対策を心がけ自己管理を！

コロナの位置付けが5類になってから半年が経とうとしています。休日には、友達や家族とお出かけをする機会も増えているのではないのでしょうか。

しかし、ニュースで報道されているように「コロナとインフルの同時感染」であったり「9月という早い時期からのインフルエンザによる学級閉鎖」等、感染症への心配がなくなったわけではありません。これからの寒い季節は更に、空気が乾燥してウィルスが活発になり、感染症が拡大しやすいです。

基本的な予防対策は変わらず「健康観察」「手洗い」「うがい」「マスク着用」「換気」です。朝から体調がすぐれない時は、登校を控えて家で休養したり受診したりしましょう。また、マスクの着用は任意ですが、症状(咽頭痛、咳、鼻水など)がある場合は、必ずマスクを着用してください。ただし学校で流行している際は、マスクの着用をお願いすることがあります。

しっかりと体調を整えて、
過ごしやすい秋の季節を満喫しましょう！

