

ほけんだより



令和5年10月2日
荒川区立原中学校
保健室

「秋」という字には、「年月」「大切なとき」という意味もあります。毎日があっという間に過ぎていていると感じる人も多いでしょう。どの1日も「大切なとき」です。

気温の差が大きく、体調を崩しやすい時期です。衣服で調節しましょう。

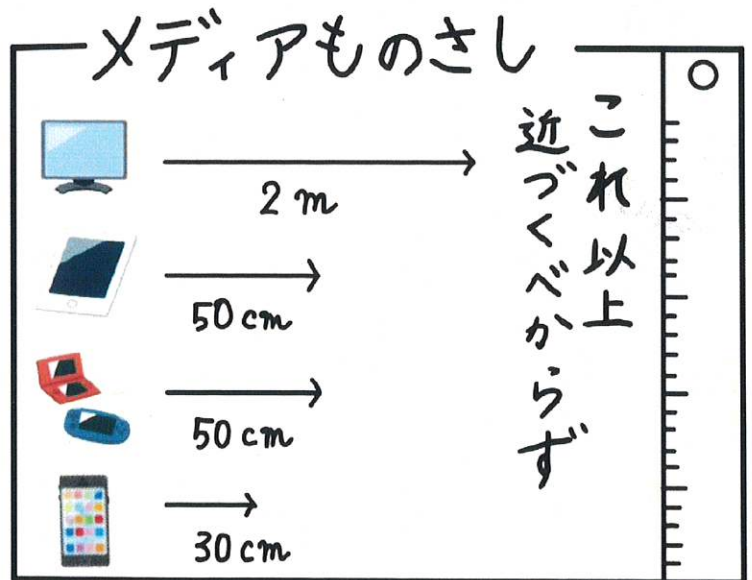
今月は文化祭・合唱コンクールがあります。体調管理に気を付け、素敵なお歌声を響かせてください。

10月10日は目の愛護Dayです

10を横にして2つ並べると… 〇〇 ← 目とまゆげに見えることから、愛護デーになったそうです！ゲームやタブレット、スマホなど、たくさん目を使う中、少し目について考えてみましょう。

スマホ老眼
ハって知ってる？

最近若者に増えている「スマホ老眼」。「スマホ老眼」とは、長い時間スマホを見続けることで、目の調節力が低下し「近いところが見えにくい」「夕方になると物が見えにくい」といった老眼のような症状が表れることです。



やってみよう 目のストレッチ

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う。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。

保健室前の
掲示物もぜひ
見てください。

