

ほけんだより 10月

令和4年10月3日
鹿児島工業高校
保健室

夢中になっているあなたの目、 とっても疲れているかも？

ハマってるゲームがあるんだ！
もう3時間やってる



このマンガおもしろい！
ちょっと読むだけのつもり
だったのに、もう夜中の1時か…



寝ようと思ったら、
友だちからメッセージが。
つい話し込んでしまった！



ちょっと待って！

疲れ目のサイン 出てない？

- 目がかすむ 目が重い 目が乾く まぶしい 目の奥が痛い 肩こり、吐き気

目が疲れる原因 1 長時間、近くを見続ける

ゲームやスマホ、読書に夢中になると、姿勢が悪くなり、目の距離が近づきがち。目の筋肉が緊張して、目が疲れてしまいます。



目との距離は
50cmを目安に。
こまめな休憩も

目が疲れる原因 2 ブルーライトを浴びる

スマホやゲームのブルーライトはエネルギーの強い光です。暗い部屋では、よりまぶしさを感じやすく、寝つきも悪くしてしまいます。



寝る2時間前には
スマホやゲーム機から
離れよう

目が疲れる原因 3 目の疲れが取れていない

夜遅くまで起きていると、睡眠時間が足りず、翌日に目の疲れが残ってしまいます。



8時間は
眠れるように
早めに寝よう

疲れ目解消 4つのケア

まばたき

意識してまばたきをして、目の表面を潤そう。



遠くを見る

遠くを見て、目をリラックスさせよう。



あたためる

血流を良くして、目の周りの筋肉をやわらかくしよう。



眼球ストレッチ

眼球を上下・左右に動かして、目の筋肉をほぐそう。



10月10日は「目の愛護デー」です！

裸眼視力1.0未満の生徒は年々増加傾向といわれています。大切な目を守るために、ほけんだよりをぜひ読んで、実生活に活かしてほしいと思います。

生活リズムは大丈夫ですか？

保健室に来室する体調不良者で「朝食を食べない」生徒が多くみられます。

1日を元気に過ごすためには、朝食と睡眠が大切です。自分自身で体調管理、予防に努めましょう。

また、こころの休養もとれていますか？ ストレスは体の外にはき出すことが大切です。泣きたい時は思いっきり泣いてつらい気持ちごと洗い流しましょう。もちろん一人で悩まずに保健室にもいつでも相談に来てくださいね。

午前7時



朝食はしっかり食べよう

朝食で体と脳に1日のエネルギーを補給しましょう。よくかむと脳が活性化され、頭もクリアに。胃に食べ物が入ると腸が刺激されて、便通もスッキリ♪



午前8時～午後0時



脳のゴールデンタイム！

脳が一番元気な時間です。昼間より涼しいので、難しい問題を解いたり、宿題をまとめて片付けるなど、頭を使うのに向ってつけです。軽い運動で汗を流すのも◎。



午後10時～午前6時



睡眠は“8時間”を目安に

生活リズムを作るために一番大切なのは早寝・早起き。早めに寝れば、朝も自然と目が覚め、体内時計が整います。



午前0時

体と心が健康になる生活リズム♪



午後0時～午後6時



体は活動モードMAX

体が最も活動的になる時間です。ただし、日差しが強くて気温も高いので、外出やスポーツをする場合は、こまめに日陰で休憩しましょう。水分・塩分補給も忘れずに！



午後7時～午後10時



ゆったりリラックスタイム♪

体が眠る準備を始める時間です。湯船に浸かり、冷房などで冷えた体を温めると、スムーズに眠りにつけます。スマホやゲームは脳を興奮させ、睡眠の質が悪くなるので、寝る2時間前には離れましょう。



午後6時～午後7時



栄養バランスばっちりな夕食を！

夕食は、肉・魚・野菜など栄養バランスを意識して。寝る直前に食べると、胃腸が消化のために動き続けて、眠りが浅くなってしまいますので、寝る2～3時間前には食べ終わりましょう。



手を洗うタイミングは？

- ・食事の前
- ・外から帰宅後
- ・トイレの後
- ・くしゃみをした時など

10月15日は世界手洗いの日

洗い残しが多いポイント5つ

- ① 指先
- ② 指の間
- ③ 手首
- ④ 手の甲
- ⑤ 手のひらのしわ

※時間は目安です