



R5. 10. 3 瓦葺中学校 保健室

夕暮れが日ごとに早くなる今の時期のことを「秋の夜長」と言います。ゆっくり過ごすことができる時間として、昔から大切にされてきました。本を読んだり、音楽を聴いたり、趣味を楽しんだり…忙しい毎日ですが、ゆっくりと秋の夜長を楽しむゆとりをもてるといいですね。



スマートフォンやタブレット、パソコン、ゲーム機は正しく使わないと、目が疲れたり、近視（遠くが見えにくくなること）の原因になったりします。

大切な目を守るために、6個のポイントを覚えておきましょう。

良い姿勢で使用

画面を見るときは背筋を伸ばし、目から30cm以上離して使用しましょう。



長時間、画面を見続けない

近くを見るとき、目の筋肉はピンと張った緊張状態になっています。

30分に1回は画面から目を離し、目を休ませましょう。



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。



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が減り、ドライアイの原因に。意識してまばたきをするようにしましょう。



寝る直前には、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。眼科で定期的に視力を測ってもらいましょう。



寒暖差に注意しましょう

昼間は汗ばむ陽気でも、朝晩は冷え込みを感じる季節です。私たちの体は、気がつかないうちに寒暖差によってダメージを受けています。寒暖差による疲労がたまると、特に心当たりがないのに体がだるく感じたり、肩がこったり、食欲が落ちたりします。

対策としておすすめなのは、ゆっくりお風呂につかることです。体を温めてリラックスしましょう。早めに寝て体を休ませることも大事です。秋から冬へと変わっていく季節、自分で自分の体をいたわってあげましょう。



10月17日～23日は



薬は正しく使用して、体のサポートを

体には、病気を自分で防いだり、病気を治そうとする力が備わっています。そのサポートをするのが薬です。しかし、薬の使い方を間違えると効果がなくなったり、副作用が生じたりすることもあります。説明書をしっかり読んで、正しく使いましょう。

●決められた量・時間に飲む●

身長や体重が大きくても、内臓の動きまで大人と同じという訳ではありません。体に負担がかかってしまうので、「15歳未満」の容量を守りましょう。もし、飲み忘れてしまっても、2回分を1度に飲むことは絶対にだめです。



コンタクトレンズ、「●●●」の手入れも忘れずに

瓦葺中生の中でも、コンタクトレンズを使用している人もいます。レンズのケアはばっちり！という人、レンズケースのお手入れはできていますか？

見た目はきれいでも、実は細菌のすみかになっていることも。レンズをとおして細菌が目に入ると、炎症してしまう場合もあります。レンズはもちろん、ケースもしっかり洗いましょう。レンズの種類に合わせて流水か専用の洗浄液で洗い、風通しのよい場所で自然乾燥させると良いでしょう。

