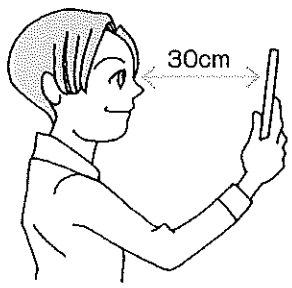


10月号　R8.9.29
銚子西中　保健室

空気が澄んで月が美しい秋には、昔から月見の文化が親しまれてきました。月を見ても目が疲れないのは、月の光が月そのものの光ではなく太陽光を反射したもので、色合いもほんのりと優しいため。しかし、スマホの画面の光は至近距離で目に直接届くため、刺激が強く目を疲れさせます。秋の夜、ほっと一息つきたい時はスマホをオフにして月を眺めてみませんか？

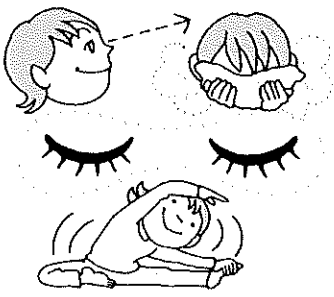
疲れ目を防ぐ スマホの使い方 4つのポイント

ポイント1 目と画面の距離は30cm以上に



スマホの画面のように近くを見る時、目はピントを合わせるために目の筋肉を緊張させます。この状態が続くと目が疲れてしまうため、目は画面から30cm以上離すことを意識して。

ポイント2 目はこまめに休ませる



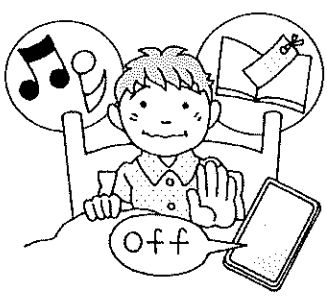
30分に1回を目安に、5m以上遠くを見て緊張した目の筋肉をほぐしましょう。ストレッチで全身を動かすのもGOOD。ホットタオルで目の周りの血流を良くするのも効果的です。

ポイント3 使用ルールを決める



長時間使用が習慣になると、目の疲れが取れにくく、頭痛や吐き気が現れる眼精疲労になることも。「1日2時間まで」「使う時はリビングで」など、家族とルールを決めるのがオススメ。

ポイント4 寝る前はスマホを見ない



スマホの画面から出るブルーライトは、脳を覚醒させて眠りの質を悪くし、目も十分に休まりません。寝る1時間前は読書や音楽を聴くなど、目に負担のかからない過ごし方をしましょう。

１０月の保健行事

日（曜）	項　目	実施学年	内　容
１３日（火）	心電図検査	１年生	心臓の鼓動を調べ，その乱れから，心臓のさまざまな病気を見つけます。

秋は服装で体温を調節！

秋は朝晩と日中の気温差が大きい時期。服装でしっかり体温を調節しましょう。



治すのは自分！



風邪をひいたとき、薬を飲めば治ると思っていませんか？

実は、病気を治しているのは、みなさんの体にもともとある自分で病気を治す力**「自然治癒力」**です。

薬は、熱や鼻水、せきなどの症状を和らげ、病気と戦うための体力を残してくれる「応援団」です。

病気をやっつける一番の近道は、自然治癒力を**パワーアップ**すること。だからこそ、早く寝て体を休める、食欲があればごはんを食べるなど、自然治癒力が力いっぱい戦えるように助けてあげましょう。



悩みがあったら相談してね　～電話相談～

○２４時間子供ＳＯＳダイヤル（全国共通）　☎0120－0－78310

○千葉県子どもと親のサポートセンター（２４時間）　☎0120―415―446

○千葉いのちの電話（２４時間）　☎０４３－227―3900