令和5年10月11日
国立市立国立第三中学校
保健室

涼しくなってきましたね

朝晩、肌寒く感じる日が増えてきました。秋らしい気候になってきましたね。

それにともなって、体調をくずしている人が増えたように思います。咳やくしゃみが出たり、鼻水が出てきたり、風邪症状のある人を多く見かけるようになってきました。季節の変わり目は、気温の変化が激しいので、体温調節にエネルギーを使い、体も疲れやすくなっています。体が疲れると、心も疲れてきます。何となく元気が出ない人もいるでしょう。睡眠で体と脳をしっかり休め、自分の好きなことをして心に栄養をあげましょう。いつもより、パワーチャージを意識して過ごしてみてください。

10月10日は目の愛護デー

スマホ・タブレットから

目を守る10ヶ条

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。

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。

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、夜ふかしせずに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、気になる症状があれば眼科へ。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

眼科校医さんから一言

1日に2時間、屋外で活動していると視力低下予防や重症化防止に効果があります。
続けて2時間でなくても大丈夫。曇りや雨でも大丈夫。
ベランダや窓際でも効果があるそうです。太陽の光を直接見てはいけません。