

ほけんたより10月

朝晩涼しくなり、秋を感じるようになってきました。何をすることも気持ちのいい穏やかな季節です。新人戦や文化祭などの行事も多く、慌ただしい日が続きますが、毎日、きちんと食べて、十分に睡眠をとって、体にも心にもたくさん栄養をあげてください。

今週の保健目標
目を大切にしよう

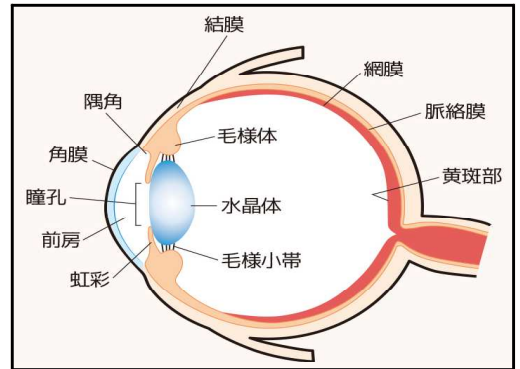
目を大切にしていますか？



テレビやゲーム、スマホ、読書、勉強など、目を使うことが多いですね。最近、白板の文字が見えにくいなどと感じる人はいませんか？
近くを見る作業を長時間続けていると、目の中の**毛様体**という筋肉が常に働いて近くにピントを合わせ続けるので、目はとても疲れます。この目が疲れた状態を続けていると、**調節緊張（仮性近視）**といって近視に似た状態になります。これを放置すると**本当の近視**になってしまいます。

目を大切にしましょう。

本当の近視は、眼球の形や水晶体の厚さなどが原因で起こるもので、20才後半まで進行します。**調節緊張による近視**は、テレビやゲーム、スマホ、読書、勉強などを長時間続けないようにすることで回復します。



テレビやゲーム、スマホ、読書、勉強などは、1時間以上は続けないようにして、**10～15分の休憩**をしましょう。特に、**テレビやゲーム、スマホなどは画面から発するブルーライト**が目に悪影響を与え、将来的に失明などの恐れもあるので、できるだけ短時間にしましょう。

目にやさしい生活を心がけよう

勉強や読書をするときは



- 本やノートから目を30センチ以上離しましょう
- 背筋を伸ばして、姿勢に気をつけましょう
- 部屋を明るくしましょう
- 1時間ぐらいで10分ほどの休けいを取りましょう

- 前がみは、目にかからないようにしましょう
- 目を休ませるために、すいみんを十分とりましょう
- バランスのよい食事、目にも栄養を与えましょう
- 遠くの景色をながめて、目の筋肉をリラックスさせましょう

日常生活では



テレビを見たり、ゲームをするときは



- テレビやゲームの画面は長時間続けて見ないようにしましょう
- ゲームをする時は、一日1時間までにしましょう
- 意識してまばたきをしましょう