

保健だより 10月



2024年度 No.7
美馬市立 三島中学校

暑いが続いた9月が終わり、10月が始まりました。「スポーツの秋」、風が涼しく、体を動かすと気持ちよい季節になります。また、「読書の秋」、「芸術の秋」なども楽しめそうですね。様々な秋の過ごし方を見つけてみてください。これからの時期、一日の気温の変化が大きいので、衣服で調節して体調を崩さないように気を付けましょう！



10を90°回転させると、目と眉のように見えることからこの日が目の愛護デーになりました！



スマホや本など、近くを長時間見ていると、目の筋肉が緊張して凝り固まってしまいます。こまめに目のストレッチを！

日常生活にプラス

アイケア

①まばたきケア



涙は、まばたきの刺激によって分泌され、目の表面に行き渡ります。回数だけでなく、閉じる強さも意識して、ときどきぎゅっと目をつぶるのを繰り返してみましょう！

②あたためケア



油分は、まぶたの内側のマイボーム腺から出てきます。目を温めると、固まったよけいな油分が溶けて出てきやすくなります。ホットタオルやアイマスクでやってみましょう！

③湿度ケア



涙を蒸発しやすくする乾燥は、目の健康の大敵！加湿器で部屋の湿度を調節し、エアコンの風が顔に直接あたらないようにしましょう！

疲れ目 チェック

- 目がかすむ
- 目が乾く
- 目の奥が痛い
- まぶたが重い
- 頭痛がする
- 吐き気がする
- 肩こりがひどい

チェックが多いほど、目が疲れているかも…。目を休ませてあげましょう！

<保健室からのお知らせ>

10月25日(金) 10:00~

秋の内科健診(全学年)

2学期に秋の内科健診を行います。体のことで何か気になることや心配なことがありましたら、いつでも学校までご相談ください。

(三島中学校 52-1146)