



令和3年10月
芝西中学校
陽春分校 保健室

ようやく涼しくなり、過ごしやすい季節になりました。この時期は朝や夜と、昼間の気温差が大きいので、体調を崩しやすい季節でもあります。服を選ぶときには調節しやすいものにしましょう。

汗をかいたら拭いたり、着替えましょう

あせを吸収した衣服を着たままでいると…

衣服があせを吸収する量には限界があり、あせをかいたままでいると、べたついて不快に感じます。

また、あせは蒸発するときに、体温をうばっていきます。

特に、冷ぼうをかけた室内では急激に体を冷やし、体調をくずすことがあります。



タブレットを使うときは…

30分使ったら、遠くを見て目を休めよう

画面と目の距離は30cm

画面の角度を傾ける

背中を伸ばす

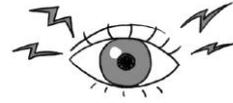
お尻を後ろにして深く腰掛ける

床に両足を付ける

がつ ほけんもくひょう め たいせつ
10月の保健目標：目を大切にしよう



あなたは**大丈夫**?^{だいじょうぶ}ドライアイ



ドライアイとは?

パソコンやスマホ、ゲームなどで目を使いすぎると、涙の量が不足したり、質が変わったりすることがあります。それらによって起こる目の障害を「ドライアイ」といいます。

もしかして、ドライアイ? 5つ以上あてはまる人はドライアイの可能性が高いかも・・・

- 目が疲れやすい
- 目がゴロゴロする
- 目が重たい感じがする
- 目やにが出る
- 目が乾いた感じがする
- 目が痛い
- 涙が出る
- ものがかすんで見える
- 光をまぶしく感じやすい
- 目が赤い
- 目がかゆい
- なんとなく目に不快感がある



予防方法は?

- 目が疲れたらひと休み。
1時間ごとに10~15分休む
- テレビやモニター、スマホの画面は「目より下」に
- コンタクトレンズを使っている人は定期的に眼科受診を



目のストレッチ



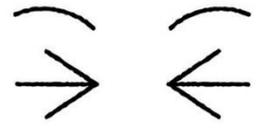
上を見る



左を見る



左まわり



ギュッととじて



下を見る



右を見る



右まわり



パッと開く