

ほけんだより

2023. 10. 10 (火)
平川市立尾上中学校

中間テストお疲れ様でした。朝晩はだいぶ気温が下がり涼しくなってきました。体調を崩さないよう衣服で調節しましょう。

10月13日は「さつまいもの日」。さつまいもは別名「十三里^{じゅうさんり}」といいます。由来は江戸時代、産地として有名な今の埼玉県川越市から江戸までの距離が十三里(約51km)だった、「^{くり}くり(久里)より(四里)おいしい」ので、^{きゅう}きゅう^{よん}よん^{じゅう}じゅう^{さん}さんとした…などの説があります。さつまいもには、便通が良くなる食物繊維や肌に良いビタミンCなどの栄養が豊富です。ぜひ旬の今、食事に取り入れてみましょう。



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。



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。

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

疲れ目チェック

☆チェックしてみてください♪

- 目がかすむ
- 目がしょぼしょぼする
- 目が乾く
- 目が赤い
- 目の奥が痛い
- 目に異物が入っている感じがある
- 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。それでも改善しないときは、早めに眼科を受診しましょう。

