

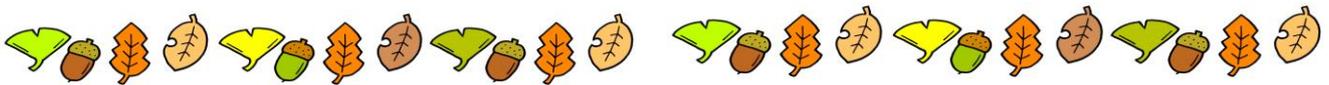
ほけんだより



富岡市立北中学校
NO. 7
2019.10.1

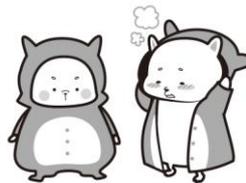
日ごとに涼しくなり、季節が移り変わっていくのを感じます。もう「秋」ですね。何をするにも気持ちのよい穏やかな季節。読書の秋、スポーツの秋、芸術の秋。好きなことをより深めるのも、今まであまりしなかったことに挑戦するのもよいですね。

秋は、朝夕と日中の気温差が大きくなり、体調を崩しやすい季節でもあります。きちんと食べて、楽しく運動して、十分に睡眠をとって、からだにも心にも栄養をたくさんあげてください。



夏から秋

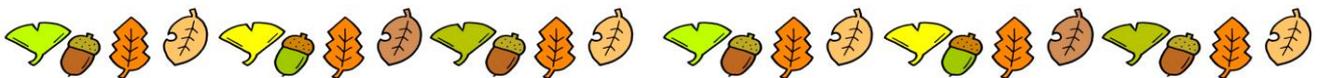
服装でしようすに コントロールを!



25℃以上	半そで
25～20℃	長そでシャツ
20～16℃	薄手の上着
16～12℃	薄手のセーター
12～8℃	薄手のコート
8～5℃	厚手のコート
5℃未満	ダウンやマフラー

日々の気温差が大きい季節、秋。最高気温が25℃を超えて暑い日もあれば、雨の日には昼間でも15℃くらいまでしか上がらない日もあります。天気の良い日は特に朝夕の気温差も大きくなります。

肌着や上着でコントロールして、体調管理をしてください。



姿勢を正しく!

これから寒くなってくると、背中が丸まりがちになってきます。いつも以上に、自分の姿勢を意識してみましょう。



10月10日

目の愛護デー



読書や勉強

正しい姿勢で



寝ころんでの読書や勉強は、本と目の距離が近くなりがちなので「ダメ！」。



メガネ・コンタクトレンズ

正しく使おう

度はあっているかチェック

- 黒板の字が見えにくい
- ぼやけて見える
- 肩がこる
- 頭が痛くなる
- 目を細めると見えやすい



コンタクトレンズのケアはできているかチェック

- 目に異物感や違和感
- 目が充血
- 目がかすんだり、くもったり

当てはまることがあれば眼科へ

部屋

適度に明るく

暗いと目が疲れます。逆にまぶし過ぎる明かりは網膜に刺激を与えます。部屋は適度に明るく。



読書や勉強をする時は、頭や手の影を作らないように、手元を照らす電気スタンドをつけましょう。

まばたき

意識して増やす

1分間のまばたきは 60

- ふだん……………約20回
- 読書時……………約10回
- パソコンやスマホ使用时……約 5回



まばたきをすると目に涙が行きわたります。涙は目を潤して、酸素や栄養を与えたり、表面を滑らかにしてきれいに見えるようにしてくれています。

まばたきが減って目が乾燥するとドライアイに

スマホ・ゲーム

時間を決めて守る

暗い場所で、ごろ寝をしながら、ずーっと続けるのは3大NG。3つの約束を守りましょう。



- 適度に明るい場所で
- 目と画面は50cm以上離す
- 連続使用は30分～1時間程度 休憩を10～15分とろう

ドライアイ・チェック

- 目が疲れる
- 目が乾く
- 目がかすむ
- 目に不快感がある
- 目が痛い
- 目が赤い
- 目が重く感じる
- 涙が出る
- 目がかゆい
- 光がまぶしい
- 目がごろごろする
- めやにがでる

5つ以上チェックがあったら、眼科に相談しよう

朝起きてから夜寝るまでの間、目は常に周りからいろいろな情報を取り入れています。ものの大きさや形、色、明るさ、遠い近いなどなど。そんな働き者の目を、テレビやゲーム、スマホなどで、使いすぎていませんか？

ふだんから目に優しい生活を心がけ、目を守ってあげましょう。