

健やか

喜多方桐桜高校 保健だより



10月号 No.9 2025年10月9日発行



朝・夕の気温がグッと下がり、肌寒いと感じる日もありますが、みなさんの体調はいかがですか？1・3年生は遠足、2年生は修学旅行も終わり、行事がまた1つ減ってしまいましたね(へへ;)でも、これから、2年生はインターンシップ、11月には、今年度のメインイベント「桐桜祭」があります！

本校でも、「新型コロナウイルス感染症」の感染が拡大傾向にあります。みなさん一人ひとりが感染対策をしっかりとって、行事が盛りだくさんの時期を乗り越えましょう！これからも、「早寝・早起き・朝ごはん」を励行し、体調をくずさないよう、生活してくださいね♪

10月の保健目標

＊ 目の健康に留意しよう！



10月10日は「目の愛護デー」

スマートフォンやタブレットなど、液晶画面の光(ブルーライト)が目へ悪影響を及ぼすことが心配されています。普段の生活を振り返り、「目の健康」を守りましょう！

良い姿勢で！

画面を見るときは、背筋を伸ばし、目から30cm以上離そう。



ICT機器から目を守る10カ条



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なります。身体を動かしリフレッシュしよう。



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よう。



目に良い食べ物を摂る！

ほうれん草・ニンジン
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。積極的に取り入れよう。



遠くを見て目を休める！

画面を30分見たら、窓の外景色など、遠くを20秒以上見て、目の筋肉をゆるめよう。



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よう。



目に合ったメガネ・コンタクトレンズを！

度数があっていないと見えづらく、頭痛やめまい、疲れ目の原因になります。眼科に定期的に受診するようにしよう。



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なります。意識してまばたきをするようにしましょう。



睡眠は充分に！

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、夜更かしをせずに早めに寝るようにしよう。



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、眼科受診をしよう。病気の早期発見にもつながります。



涙の働きってな～に…？



バイ菌などの
侵入や感染を防ぐ！



酸素や栄養
を与える！



乾燥を防ぐ！



ゴミ・ホコリを
洗い流す！



物をきれいに見ら
れるように、表面を
なめらかにする！



疲れ目 レチェック！クイズ

* この中に1つだけ違う漢字が隠
れているよ！何て言う字かな？

- ☐ 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
- 感じがする
- ☐ まぶたが重い
- ☐ 頭痛がする
- ☐ 吐き気がする
- ☐ 肩 こりがひどい



本 本 本 本 本 本 本 本 本 本 本
本 本 本 本 本 本 本 本 本 本 本
本 本 本 本 本 本 本 本 本 本 本
本 本 本 本 本 本 本 本 木 本 本
本 本 本 本 本 本 本 本 本 本 本

ヒント

* 本を読んだら、遠くの緑を
見て目を休めよう！



※ チェックが多い人ほど、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、早めに眼科に受診しましょう!!!

👁️ 普段何気なく使っている「目」の大切さを再確認し、これからの生活に活かそう♪ 👁️

<スクールカウンセラー岡村滋子先生の来校日>

* 10月の日程は下記の通りです。保健室で受け付けています
ので、話を聴いてほしい・心配なことがある人は、気軽に声
をかけてください。 ※ 24日は、4校時限のため、午前中の時間帯になります！

【日時】 10日・17日・24日・31日

…金曜日 12:30～16:30の予定です。

【対象者】 生徒・保護者・教職員

※ 生徒の皆さんは、授業の扱いが「公欠」になります。

