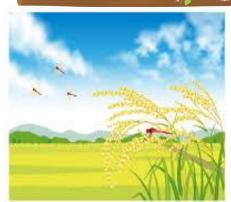


### 喜多方桐桜高校 保健だより



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 | つ減ってしまいましたね(^ ^:) 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して、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!



## 1の愛護デ

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30 cm以上 離そう。



を守る10カ条

#### 長時間見ない!

近くを見るとき, 目の筋肉はピーン と張った緊張状態 になります。30分に |回は画面から目を 離して休ませよう。

遠くを見て

目を休める!

窓の外の景色など,

遠くを20秒以上見て 目の筋肉をゆるめよう。

画面を30分見たら、

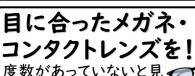


### 寝る前は見ない!

画面から出る光は, ようにしよう。



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



乾燥を防ぐ栄養素が

豊富です。積極的に取り入れよう。

度数があっていないと見 えずらく,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。

適度な運動を!

画面に集中していると、

長時間同じ姿勢に

ほうれん草・ニンジン

などには、目の疲れや

豚肉・うなぎ・レバー

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。

目に良い食べ物を摂る!



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 をするようにしよう。



### 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!

見えずらい,目の疲れ UOC 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。





バイ菌などの 侵入や感染を防ぐ!

## 涙の働きってな~に…?



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! クイス

\* 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 木 本 本 本 本 本 本 本 本 本 本 本 本 本 本



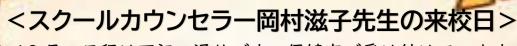
\* 本を読んだら、遠くの緑を 見て目を休めよう!



※ 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♪





\* 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!

10日・17日・24日・31日 【日 時】

…金曜日 12:30~16:30 の予定です。

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。