



秋、何をして過ごす？

夏の暑さが、だんだんと過ぎ去り、秋風が気持ちよくなって
きました。今の時期は、何か新しいことを始めたり、自分の好
きなことをより一層深めたりするのに、ぴったりな季節です。この機会に、さまざまなことに挑戦し、実
りの多い時間を過ごしましょう。



目の不調、心当たりありませんか？

- 重い
- 痛い
- かすむ
- しょぼしょぼする
- 乾いた感じがする

心当たりがある人は、「疲れ目」が原因かもしれません。
目の不調を放っておくと、肩や首のコリ、イライラなど体全体に影響が広がっていきます。

目が疲れる原因 1 長時間、近くを見続ける

ゲームやスマホ、読書に夢中になると、姿勢が悪くなり、目との距離が近づきがち。目の筋肉が緊張して、目が疲れてしまいます。



目との距離は
50cmを目安に。
こまめな休憩も

目が疲れる原因 2 ブルーライトを浴びる

スマホやゲームのブルーライトはエネルギーの強い光です。暗い部屋では、よりまぶしさを感じやすく、寝つきも悪くしてしまいます。



寝る2時間前には
スマホやゲーム機から
離れよう

目が疲れる原因 3 目の疲れが取れていない

夜遅くまで起きていると、睡眠時間が足りず、翌日に目の疲れが残ってしまいます。



8時間は
眠れるように
早めに寝よう

疲れ目解消 4つのケア

まばたき

意識してまばたきをして、目の表面を潤そう。



遠くを見る

遠くを見て、目をリラックスさせよう。



あたためる

血流を良くして、目の周りの筋肉をやわらかくしよう。



眼球ストレッチ

眼球を上下・左右に動かして、目の筋肉をほぐそう。



保健室からのお知らせ

9月に眼科検診・耳鼻科検診を受けて、
担任の先生からお知らせを渡された人は、
内容をよく読み、一度専門医で受診をする
ようにして下さい。