ほけんだより 10月号



2026年 10 月 15 日
大阪府立都島工業高等学校 定時制の課程
健康教育担当



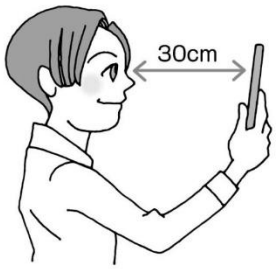
10月10日は「目の愛護デー」

「10」を右回転すると眉と目に見えることから、この日は「目の愛護デー」とされています



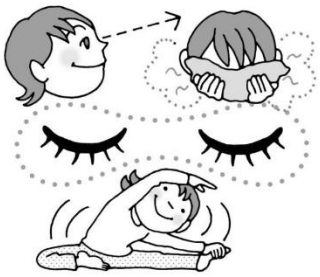
疲れ目を防ぐ スマホの使い方 4つのポイント

ポイント1 目と画面の距離は30cm以上に



スマホの画面のように近くを見る時、目はピントを合わせるために目の筋肉を緊張させます。この状態が続くと目が疲れてしまうため、目は画面から30cm以上離すことを意識して。

ポイント2 目はこまめに休ませる



30分に1回を目安に、5m以上遠くを見て緊張した目の筋肉をほぐしましょう。ストレッチで全身を動かすのもGOOD。ホットタオルで目の周りの血流を良くするのも効果的です。

ポイント3 使用ルールを決める



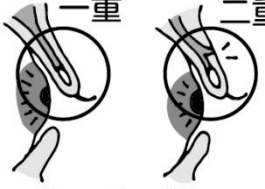
長時間使用が習慣になると、目の疲れが取れにくく、頭痛や吐き気が現れる眼精疲労になることも。「1日2時間まで」「使う時はリビングで」など、家族とルールを決めるのがオススメ。

ポイント4 寝る前はスマホを見ない



スマホの画面から出るブルーライトは、脳を覚醒させて眠りの質を悪くし、目も十分に休まりません。寝る1時間前は読書や音楽を聴くなど、目に負担のかからない過ごし方をしましょう。

「一重」と「二重」があるのはなぜ？



まぶたが一重の人と二重の人がいるのはなぜでしょう？ 実は、まぶたを開ける筋肉が、上まぶたの皮膚まで枝分かれして届いているかの「仕組みの違い」です。世界的には一重は珍しいとも言われています。

利き手が人それぞれなのと同じで、良し悪しはありません。一重のすっきりした目元も、二重のぱっちりした目元も、どちらも美しく、あなただけの特徴であり、自分らしさの一部です。

自分らしさを味方にして笑顔を輝かせましょう

