

# 保健だより 10月



石川県立金沢向陽高等学校  
保健室

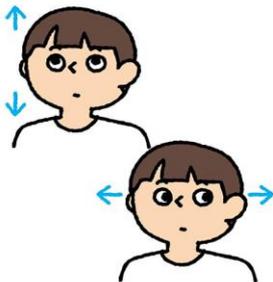
厳しかった暑さも少し和らぎ、朝夕は涼しさを感じられるようになってきました。秋の草花も咲き始め、秋の香りをみなさんも感じている頃でしょうか？

これからはだんだんと気温が下がっていきます。特に朝晩は予想以上に肌寒く感じられる日も出てくるでしょう。また一方で、日中の気温が急に上昇することもあります。こまめに気温をチェックして、寒暖差による体調不良を予防しましょう。



## 10月10日は目の愛護デー

知らず知らず酷使してしまっている目。普段から規則正しく過ごし、目にやさしい生活を心がけることが大切です。またプラスαとして積極的に目をいたわる時間もとるようにしましょう。



眼球を上下左右に動かすなどして、目の筋肉をストレッチ。



近くを見ている時間が続いた後は、遠くの景色を眺める。



40℃くらいの蒸しタオル等で、5～10分程度温める。



痛みや充血がある場合は、水で固く絞ったタオル等で冷やす。

## 「コンタクトレンズ」は医療機器です

視力の矯正に用いられるコンタクトレンズ。コンタクトレンズは医療機器なので、使用する場合は眼科医の処方箋が必要です。処方してもらった後も、半年に一度は眼科で眼の状態を確認してもらいましょう。

コンタクトレンズには、1日使い捨てタイプに加え、2週間や1カ月など洗浄や消毒をしながら一定期間使用するタイプ、また使い捨てではなく長期間使用するタイプなど、さまざまな種類のレンズがあります。それぞれに定められた使用期間を守り、適切な手入れをして、安全に使用しましょう。



# デジタルデトックスで心身に休息を！

意識的に使用を控え、過剰に使用していないか確認しよう

たまにはスマホやパソコンなどのデジタル機器から意識的に距離を置いてみましょう！

## デジタルデトックスのススメ

OFF



こんな効果が！

睡眠の質がよくなる

目や脳の疲れがとれる

SNSによるストレスが減る

別のことに時間を使える



## 考えよう！メディアバランス



時間は？ ☆ 家族といるときは？

何を使う？  
だれと？

友達といるときは？



かしく楽しく活用していくために、マイルールを決めよう



## まちがいはがし

今月は意外と簡単！

下の2つの絵を見比べて、**7つのまちがい**をさがしましょう！

