

# ほげんだより 10月

令和5年10月2日(月) No.18  
能登町立松波中学校保健室

<10月の保健目標>  
**目の健康を考えよう**

10月に入り、秋も少しずつ深まってきましたね。秋といえば、スポーツの秋、読書の秋、食欲の秋・・・と、なにをするにもよい季節です。しかし、朝晩と日中の気温差が大きくなり、体調を崩しやすい季節でもあります。服装で調節するなど、しっかり体調管理をして、みなさんの“○○の秋”を楽しみましょう！



## ♡ 10月10日は目の愛護デー ♡

### 目と姿勢を守る！ スマホ・ゲーム とのつきあい

スマホやパソコン、タブレットは私たちの生活にかかせないものとなりました。また、普段ゲームで遊んでいる人も多く、『目を大切に』『姿勢をよく』がますます大事になってきます。メディアとの付き合い方を改めて見直しましょう。



部屋を明るくする



時々休む

(1時間→15分ほど休憩)



目と画面を近づけ過ぎない



「寝ながら」「ねこぜ」をさける



ごはん・おやつのはきは使わない



「歩きながら」は絶対しない



### スマホネックになっ ていない？

最近、首や肩の凝り、背中のかわばり、腕のしびれが気になっていませんか？ それは、スマホネック(ストレートネック)の症状かも!? スマホネックとは、本来、緩やかにカーブしてつながっている首の骨



が、まっすぐになってしまっている状態をいいます。

その主な原因は、姿勢の悪さです。たとえば、スマートフォンを使っていると、つい無意識に下を向いてしまいます。長時間、そんな猫背の状態だと、首や肩、背中に大きな負担がかかってしまうのです。

気になる人は、ときどき首を回したり、肩のストレッチをしたりして、体をほぐしましょう。

### 目が皿になる!?

ものを一生懸命に探したり、しっかり見たりすることを意味する「目を皿にする」という慣用句があります。みなさんも目を皿にして、ゲームをしたりタブレットを見たりしていませんか？ もしも目の奥が痛い、目がかくなどしているときは、それは目がかかっていることを表すSOSです。目を使う作業をするときは休けいをとる、意識してまばたきをするなど、目に優しい行動をとるようにしてくださいね。

