



令和4年度も後半になりました。野の草花や空の雲、夜になると聞こえてくる虫の声に秋を感じるようになりましたね。季節の変わり目は毎日の気温の変化が大きく、体調を崩しやすくなる時期です。規則正しい生活をこころがけ、健康に毎日を過ごしましょう。引き続きコロナ対策の「手洗い、換気、マスクの着用、3密をさける」もわすれずに！

## 今月のほけん目標 目を大切にしよう



10月10日は目の愛護デー

### 気づいて！目のSOS



パソコンやスマートフォン、ゲーム機などを使う時、ついつい夢中になって画面との距離が近くなっていませんか？近い距離で長時間使うと目だけでなく、体にも様々な症状が出てきます。

目がかすむ、重い、痛い、乾く、目が開けていられない、涙が出る、まぶしい、頭痛、肩こり、腰痛などの症状は、目からのSOSです。気づいたら早めに目を休ませてあげましょう。また、近くの物を長時間見続けていると、まばたきが少なくなり、目を守るのに欠かせない涙の量が不足して起きるドライアイや、疲れ目、視力低下の原因になります。休憩をはさみ、意識的にまばたきをするなど、目にやさしい行動をしましょう。



### 大切な目を守るために

目にゴミが入った時は

まぶたを閉じてじっとする、または水を張った洗面器に顔を付け、まばたきをしましょう。

目がズキズキ痛い、充血している、目のまわりが熱っぽい時は

冷たいタオルで目を冷やしてあげましょう。

目がかわく、ショボショボする時は

ぬらしたタオルをレンジでチン！蒸したタオルで目をあたためてあげましょう。



### 目にやさしい生活を



時々遠くを眺める

近くを見続ける作業をしたあとは、遠くを見て、目の筋肉をほぐしましょう。

毎日しっかり睡眠をとる

目を閉じる時間をじゅうぶんにとり、目と脳をしっかり休ませましょう。

きちんと食事をとる

好き嫌いなどで偏った食生活をしていると目に必要な栄養が不足して目が疲れやすくなる場合があります。



※10月は全校生徒を対象に視力検査を予定しています。

