

# ほけんだより10月

10月は旧暦で「神無月」。古来より、日本には八百万の神様がいますと信じられてきました。10月になると、神様たちが会議のために出雲に集まり、自分たちの周りからいなくなると考えられていたのです。神様たちも会議をしていると思うと、いつもより勉強や読書へのやる気がわいてきませんか？

## 夢中になっているあなたの目、 とっても疲れているかも？

ハマってるゲームがあるんだ！  
もう3時間やってる



このマンガおもしろい！  
ちょっと読むだけのつもり  
だったのに、もう夜中の1時か…



寝ようと思ったら、  
友だちからメッセージが。  
つい話し込んでしまった！



ちょっと待って！  
疲れ目のサイン  
出てない？

- 目がかすむ  目が重い  目が乾く  まぶしい  目の奥が痛い  肩こり、吐き気

### 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。



### 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。



### 遠くを見る

遠くを見て、目をリラックスさせよう。



### 眼球ストレッチ

眼球を上下・左右に動かして、目の筋肉をほくそう。



## 寝る前にスマホ、タブレットを触っていませんか？

朝、おきられない

昼間もずっと眠い…

そんなあなたは、よく眠れていないのかも…。もしかしら、**「寝る前スマホ」** かもしれません。**体内のリズムを乱すのは**

体は太陽の光を浴びることで「昼」と認識し睡眠ホルモン「メラトニン」の分泌をおさえています。しかし、太陽の光とよく似ているのが、スマホの画面から出る「ブルーライト」。夜にスマホを長時間見つめると、体が昼間だと勘違いし、体内のリズムが狂って、眠りの質が悪くなってしまいます。

### 「いい眠り」のために

大切なのは、寝る2時間前にはスマホから離れること。別の楽しみを見つかるのもいいかもしれませんね。

- 晩ご飯の後は趣味の時間にする
- お風呂の後はストレッチでリラックスタイム



寝る1時間前～直前まで何をして過ごしていることが多いですか？  
(3つまで回答可)

