



2023年(令和5年)
10月3日
福山市立駅家南中学校
保健室

少しずつ涼しい風が吹き、過ごしやすくなってきましたね。皆さん体調はどうですか？昼夜逆転している人はいませんか？生活習慣の乱れは心の乱れにつながります。生活習慣が乱れていると感じる人は、まずは毎朝同じ時間に起きることから始めましょう。何か体調面で気になることがあれば保健室に来てくださいね。

季節を楽しむ

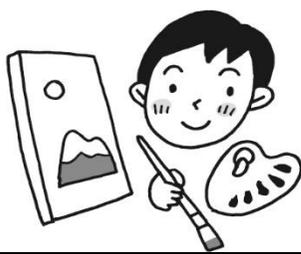
あなたの秋は、どんな秋？

厳しい暑さが毎日のように続き、皆さんと一緒に対策に努めながら熱中症と闘ってきた夏もようやく終わり、爽やかで過ごしやすい、秋の気配が感じられる時期になりました。暑すぎず、寒すぎず、外を歩いても気持ちが良く、どんなことをするにも適した気候です。さて、秋といえば・・・

●スポーツの秋



●芸術の秋



●読書の秋



●食欲の秋



あなたの秋は、どんな秋でしょうか。自分にとって興味があること、好きなこと・・・それだけではなく、常々やってみたいと思っていたことを始めるなど、チャレンジしてみてもいいかもしれませんね。自分らしく、充実している・・・そんな秋をぜひ、楽しんでください！

保健室より

だんだんと涼しくなり、季節の変わり目で体調を崩す人が増えてきました。改めて生活習慣を正すことや、体温調節しやすい服を着ることで免疫力を高めていきましょう。また、涼しくなってきたからといって水分をとらないと脱水症状が起きてしまいます。こまめな水分補給は風邪やコロナウイルスにも有効です。水筒は必ず学校へ持ってきて、こまめに水分をとりましょう。



10月10日は目の愛護デーです。何故、10月10日なのかご存知でしょうか。1010を横にして見ると、人の目と眉に見えるから、だそうです。毎年4月に視力検査を行っていますが、視力が低下している人がかなり増えてきていると感じます。目を大切にする習慣を身に付けましょうね。

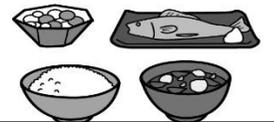
目を大切にしましょう



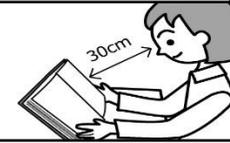
ゲームは40分以上続けてしないようにしましょう。



前髪が眼にかからないようにしましょう。



バランスのとれた食事をしましょう。



本を読むときや、パソコンを使うときは、明るい部屋で30cm以上離しましょう。



寝転んでテレビを見ないようにしましょう。



メガネやコンタクトレンズは正しく使いましょう。

目がピンチ?! 「スマホ老眼」

最近、20~30代で「手元が見えづらい」「夕方になると見づらい」など、加齢による老眼のような症状に悩む人が増えてきているそうです。これは、スマホをはじめ携帯情報端末の長時間使用による「スマホ老眼」と呼ばれます。スマホやタブレットなどの操作では、パソコンよりもさらに近距離で小さな画面を長時間凝視しがち。目に負担がかかり、筋肉疲労を起こしやすいのです。ほおっておくと集中力の低下や肩こり、頭痛などが起こることがあります。「まだ10代だし」「老眼なんて先の話」と思うかもしれませんが、みなさんの世代は小さいころからこうした機器に接している分、目に負担がかかり続けているとも考えられます。使いすぎと予防と目のケア、両方を意識することが大切です。

〈携帯情報端末を使うときのポイント〉

- ◎ 機器と目を近づけすぎない
- ◎ 1時間使ったら10~15分の休憩をとる
- ◎ 疲れを感じたら目の周りを温める
- ◎ 意識的にまばたきをする

