

R7. 10. 7

10月になり、暑さが和らぎ朝晩の涼しさなどに"秋〆"を感じることが増えてきました。 「芸術の秋

✓

」「スポーツの秋

八

」と、何かをするのに過ごしやすい季節ではありますが、 寒暖差が大きい日も増えてくる時季です。保健室にも、倦怠感や頭痛などの症状を訴えて 来室する生徒が目立つようになりました。自分の体調の変化に気を付け、朝食を食べる・ ぐっすり眠るといった健康的な生活習慣を維持し、体調を整えましょう。



# 10月10日は 50

# の愛護デー



近づきすぎ



寝転んで見る

目の高さが揃わず、

暗い部屋で見る



目の筋肉が過剰に 働くため目が疲れる

長時間見続ける



1時間くらい見たら 10 分くらいは休憩を

急性内斜視になると…



ものが二重に見えたり、 ものの立体感や遠近感 がわかりにくくなったり

●一日のスマホの使用時間を短くする

●スマホを見るときは、画面から目を 30cm 以上離す

を外し、遠くを見るなどして休憩する

### こんな目に良くない生活してませんか?



目の筋肉に負担が かかり目が疲れる

近くのものを見るときは、左右の目を内側に向ける

ところが、近くのものばかり見る生活を長く続けて

これが「急性内斜視」で、特にスマートフォンを近く

距離で長時間見続けることによって、発症しやすくなど

いると、この筋肉が縮んだまま戻らなくなり、片方の

目が内側に寄ってしまうことがあります。

るのではないかと言われています。

筋肉が縮んで、「寄り目」のような状態になります。

スマホの不適切な

使用による

に注意



ピントを合わせにくい





## 急性内斜視を防ぐために

●20~30 分に一回はスマホから目線

### 10月17日

薬は 使い方しだいで

(る) 人間の味方にも敵にもなります。

正しく上手に利用しましょう。

病院で処方された薬は 勝手な 判断で 他の人にあげてはいけません。

法律に触れる行為でもあります。

仕掛絵本図鑑

動物の見ている世界







犬は赤を緑や青と区別

しっかり守りましょう。 薬は病気そのものを治すものではなく. ちょっと 症状をやわらげ自然治癒力を助けるもの。

安易に薬に頼らず、まずは自然治癒力を Q 高めるために 日頃から規則正しい 〇帆

生活を送るよう心がけることが大ける。



# 読書の秋

薬をのむときは

自分勝手な判断はせず

使用上の注意 を

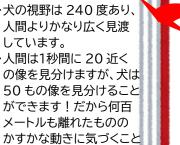
読書を通して、言葉を学び、豊かな感性を磨き 表現力を高めることができます。そして、自分の 考えをまとめて相手に伝えることもできます。 読書で、心・人生を豊かにしませんか?



本校図書館の

"目に関する本のコーナー"





目の症状に応じて、ケアしましょう♪



目がズキズキ痛い、充血している 目の周りが熱っぽい

⇒ 冷たいタオルで、目を冷やそう



目がかわく、ショボショボする

⇒ 濡らしたタオルをレンジでチン! 蒸しタオルで目を温めてあげよう