

ほけんだより 10月

令和6年10月1日
三木町立三木中学校
保健室



朝晩過ごしやすくなり、長かった残暑がようやく終わりに近づいてきました。1・2年生は新人体育大会がこれからという部が多いようです。熱中症にはまだしばらくの間は気をつけて練習に取り組んでもらえたらと思います。けがも増えています。運動前の準備体操やクールダウンを十分に、運動前に痛み等の不調がある場合は、必ず指導の先生に相談して運動の内容や量を調整しましょう。

デジタル眼精疲労を予防する

目にやさしい20-20-20ルール

楽しくて便利な、デジタル機器。現代の生活には不可欠なものとなっていますが、長時間使い続けると、目の負担が大きくなります。時々、目にも休憩をさせましょう。

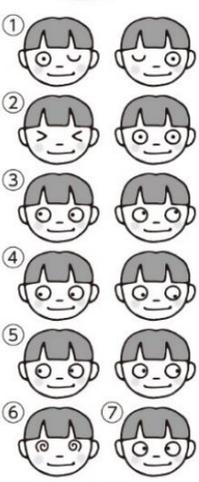
アラーム・タイマー じょうずに使おう	たったの20秒でも リフレッシュできる!	10歩先が約6m♪ 窓の外をながめてもイイね
20分ごとに	20秒以上	遠くを見る

20分間、同じ姿勢でいられますか？ 疲れますよね!? 目の筋肉も同じです。遠くを見ることで目の筋肉は休まります。デジタル機器とじょうずにおつきあいしましょう。

やってみよう 目のストレッチ

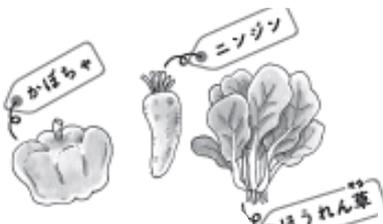
ス マホや本など近くを長時間見ていると、目の筋肉が緊張して凝り固まってしまいます。こまめに目のストレッチをして、筋肉をほぐしましょう。

- ① 左右交互にウインク……………10~20回
- ② 両目をぎゅっと閉じてパッと開く……………3回
- ③ 右眉を見る→左眉を見る……………各3秒
- ④ 右頬を見る→左頬を見る……………各3秒
- ⑤ 右耳を見る→左耳を見る……………各3秒
- ⑥ ゆっくりと眼球を回す……………右回り→左回り
各2~3周
- ⑦ 寄り目にして5秒キープ。戻してリラックス



point
肩の力を抜き、ゆっくり呼吸しながら行いましょう。

食べよう！ 目に良い食べ物



涙を作るときに活躍する
ビタミン A が豊富



視力低下を防ぐ効果の
あるビタミン B1 が豊富



目の充血や疲れの回復を
助けるビタミン B2 が豊富

受診のお知らせを受け取った人は、受診をお願いします

4月の視力検査でB~Dだった人に、受診のお知らせの用紙をお配りしています。特に変わらない場合も、経過（自覚症状では分かりにくい変化がないか）をみてもらうために年に1度は受診されることをお勧めします。



10月15日は世界手洗いの日

手洗いのポイントは？

手洗いは、新型コロナウイルス感染症やインフルエンザだけでなく、その他の感染症の予防にも効果があります。手洗いの日をきっかけに、もう一度手洗いの方法を見直してみましょう。

手をぬらして石けんをよく泡立てる



こすりあわせたり、ねじり洗いなどをして
30秒以上かけて洗う

指先や爪は
反対側の
手のひらでこする



親指や手首は
反対側の手で
握ってねじる



洗い残しやすい箇所に注意する



流水でしっかり洗い流し、
清潔なタオルなどで
水気を拭き取る



タオルの共用はしないようにね！