

保健だより

～生活調査特別号～令和8年6月2日(火)

奈半利中学校 保健室

新しい学年が始まって2か月。少しずつ学校生活に慣れてきた一方で、疲れがたまりやすい時期でもあります。6月は梅雨に入り、気温や湿度の変化で体調をくずしやすくなります。早寝・早起き・朝ごはんを意識して、元気に過ごしましょう。

【目の疲れに注意!～眼精疲労とは～】

スマートフォンやタブレット、ゲーム機などを使う時間が増え、目の疲れを感じる人が多くなっています。目を使いすぎると、目のかすみや乾きだけでなく、頭痛や肩こり、集中力の低下につながることもあります。

◆こんな症状はありませんか？

- ☐ 目が疲れる
- ☐ ぼやけてみえる
- ☐ 目が乾く
- ☐ 頭が痛い
- ☐ 肩や首がこる
- ☐ 集中できない



◆眼精疲労を防ぐポイント

- ① 画面を見る時間を決める 長時間続けて画面を見ないようにしましょう。30分に1回は目を休ませることが大切です。
- ② 遠くを見る 休憩中は窓の外など遠くの景色を見て、目のピント調節を休ませましょう。
- ③ よくまばたきをする 画面を見ているとまばたきの回数が減ります。意識してまばたきをすることで目の乾燥を防げます。
- ④ 十分な睡眠をとる 睡眠中に目や体の疲れは回復します。早寝・早起きを心がけましょう。



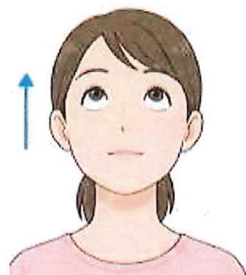
保健室のひとりごと

視力B以下の結果の生徒全員に再検査をしました。視力が落ちていたと感じた人はなるべく遠くを見てピント調節の筋肉を休めてください。ちなみに空に輝く北斗七星は一年中見ることができます。「ひしゃく」の形をしているので見つけてみてください。



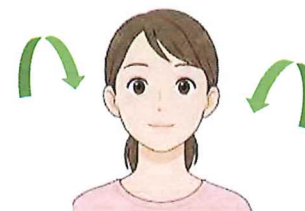
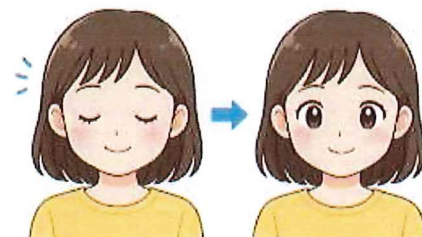
目のまわりをほぐす運動

血流をよくして、目の疲れを軽くする効果があります。スマホやパソコンを見続けたときにやりましょう！



1
2
3
...
8

頭はそのまま！



保健室から生活習慣調査のお知らせ

期間：6月1日～7日(土日を含む一週間)

実施方法：毎朝、環境衛生委員からの伝達の時に記入をし、回収をする。最終日に振り返りと保護者の方のコメントをもらい、提出する。

調査用紙について：個人目標を自分で決めて1週間意識して生活しましょう。

