

ほけんだより

10月

蒲定保健室

令和8年度 第6号



夏の暑さがおさまり、過ごしやすい季節になりましたね。秋は昼間と夜の気温差が大きい^{おお}ため、風邪^{かぜ}をひきやすくなります。規則正しい^{きそくただ}生活リズム^{せいかつ}を身に付け、しっかりと^み体調管理^{たいちょうかんり}をしましょう。

10月10日は目の愛護デー

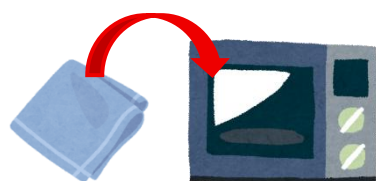
「愛護^{あいご}」とは「大切に^{たいせつ}にする」という意味です。皆さんは自分の目を大切に^い守ることができていますか？目がかすんだり、しょぼしょぼしたりするのは、目が疲れている^あ合図^{あいう}です。目の疲れを軽く^めする方法^{つか}を4つ紹介^{かる}します。意識^{ほうほう}して取り入^{しょうかい}れてみましょう。(^^)

目を温める



目を温めると目の周りの血流^{けつりゅう}が良^よくなります。

★水^{みず}にぬらしたタオルをレンジで20秒^{びよう}あたためると、蒸^むしタオルができます。



遠くを見る

近く^{ちかく}のものを長い時間^{なが}見ると、目が疲れて^めしまいます。遠く^とを見ることで、目の緊張^{きんちよう}がほぐれます。



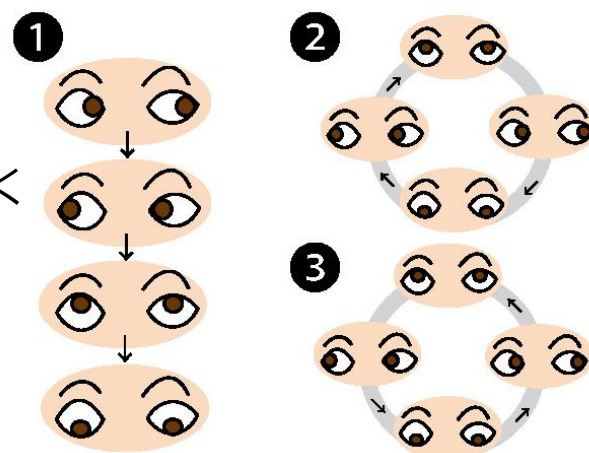
まばたきをする



まばたきをすることで、目の表面^{ひょうめん}が涙^{なみだ}のうすい膜^{まく}でおおわれ、目がうるおいます。

目を動かす

目を上下左右^{じょうげさゆう}や、円^{えん}を描くように動か^{うご}してみましょう。



チェック

黒板^{こくばん}や物^{もの}を見るとき…

✓ 目を細^{ほそ}めて見る

✓ 近く^{ちか}で見^みる

✓ あご^あを上げて^み見る

一つでもチェックがあてはまった人は、視力^{しりよく}が落ち^おているサイン^{サイン}かもしれません。

眼科^{がんか}を受診^{じゆしん}して、メガネやコンタクトレンズ^{コンタクトレンズ}を使うことも考^{かんが}えましょう！

めがねやコンタクトレンズ^{コンタクトレンズ}を使^{つか}っている人は、定期的^{ていきてき}に眼科^{がんか}で度数^{どすう}のチェック^{チェック}をしましょう！

