

10月になり、気温や湿度が下がり、秋を感じられるようになりました。「食欲の秋」「読書の秋」と、何をするのにも快適で良い季節です。夏の疲れを、色々な面からリフレッシュしたいですね。私は旬の物をたくさん食べて、体の中から元気になろうと思います。みなさんも、いろいろな秋を満喫してください。



目の健康のために



10月10日の「目の愛護デー」の由来は、10を横にすると、10が目に見えるからです。

10月10日



7月の保健だよりにも掲載しましたが、本町小だけでなく、近年、子供の近視が増えている事が問題となっています。近視は、遠くのものが見えにくくなるだけでなく、将来、緑内障や網膜剥離などの病気のリスクを上昇させることがあるそうです。人生100年時代と言われている今、一生使う目を大切にしていきましょう。

ちょっと待って！

疲れ目のサイン
出ている？

- 目がかすむ 目が重い 目が乾く まぶしい 目の奥が痛い 肩こり、吐き気

目が疲れる原因 1 長時間、近くを見続ける

ゲームやスマホ、読書に夢中になると、姿勢が悪くなり、目との距離が近づきがち。目の筋肉が緊張して、目が疲れてしまいます。



目との距離は
50cmを目安に。
こまめな休憩も

目が疲れる原因 2 ブルーライトを浴びる

スマホやゲームのブルーライトはエネルギーの強い光です。暗い部屋では、よりまぶしさを感じやすく、寝つきも悪くしてしまいます。



寝る2時間前には
スマホやゲーム機から
離れよう

目が疲れる原因 3 目の疲れが取れていない

夜遅くまで起きていると、睡眠時間が足りず、翌日に目の疲れが残ってしまいます。



8時間は
眠れるように
早めに寝よう

疲れ目解消
4つのケア

まばたき

意識してまばたきをして、目の表面を潤そう。



遠くを見る

遠くを見て、目をリラックスさせよう。



あたためる

血流を良くして、目の周りの筋肉をやわらかくしよう。



眼球ストレッチ

眼球を上下・左右に動かして、目の筋肉をほくそう。



運動していますか？

運動には、ネガティブな気分を発散させる、心と体のリラックスをさせる、睡眠のリズムを整えるなどの作用があります。運動によって、脳の血流が良くなると、脳が活性化されて思考力や記憶力も高まるそうです。

まずは、朝起きた時に少しストレッチをしてみる、休日も公園などで遊ぶなどしてみてください。適度な運動は心と体の健康の秘訣です。