

ほげんだより10月

2022年10月
神戸第一高校
保健室

スポーツの秋、読書の秋、芸術の秋…秋は過ごしやすい気候なので、様々な事にチャレンジできますね。そして、食欲の秋！！秋には栄養たっぷりの食べものがたくさんあります。旬の物を食べて、風邪を引きにくい身体づくりをしましょう。

夢中になっているあなたの目、 とっても疲れているかも？



ちょっと待って！ 疲れ目のサイン 出てない？

- 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

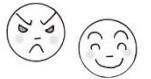
実はすごい？ まゆげのヒミツ

▼知っていますか？

チンパンジーやゴリラの顔を見ていると…毛で覆われていてまゆげがどこにあるかわかりません。実は、進化の途中で「残した」ヒトの特徴が、まゆげなのです。

▼まゆげはなぜある？

汗やゴミが目に入らないようにするのが、まゆげの役割。そしてもう一つ、大切なのが「表情を作る」こと。怒っているときはまゆげが吊り上がり、笑っているときは丸くなります。私たちのコミュニケーションに必要だったので、まゆげが残されたのです。



10月10日は「目の愛護デー」

目を守り、
ヒトの交流を助ける役割もある
「まゆげ」のことも忘れずに！



10月10日は



クマを治すポイント 実はず？

目の下のクマが気になる…という人はいませんか？ 対策用のクリームやパックがたくさん売られていますが、原因は普段の生活にあるかもしれません。



青クマ

原因 血行不良、睡眠不足、
目の疲れ、冷え性など

対策 目元を温めたりマッサージをしたりして、血のめぐりをよくしましょう。また、睡眠不足や運動不足も、血行不良の原因なので注意。



茶クマ

原因 紫外線によるダメージ、
摩擦、メイクの刺激など

対策 目をこするクセや、メイクをゴシゴシ落とすなど、刺激を与えていないか振り返ってみて。不規則な生活やストレスも、改善が遅れる原因に。



正しい手洗いを広めるため、毎年10月15日が「世界手洗いの日」と定められています。
 感染対策の為に「正しいタイミング」「正しい手洗い」を引き続き行いましょう。

10/15は
 世界手洗いの日

手を洗う タイミングは？

- ・ 食事の前
- ・ 外から帰ったとき
- ・ トイレのあと
- ・ くしゃみをしたとき



持っているかな？



清潔なハンカチ

洗い残しが
 多いポイント **5つ**



★ 本を読むとき、目との距離は？

A 10cm
 B 30cm

★ B 30cm

手のひら2つがちょうどいい距離

★ べんぴょうちゆう 勉強中だけど…よくないところは？

★ 寝ころんでいること

姿勢よく座って勉強しようね

★ 視力検査に使う、これの名前は？

A ドーナツ環
 B ランドルト環

★ B ランドルト環

ランドルトさんが考えた世界共通の記号だよ

★ ゲームやスマホを使うときは？

A 時間を決めて使う
 B 目が疲れたらやめる

★ A 時間を決めて使う

小学生の使用目安は「1日1時間」

チャレンジ！
目のクイズ

★ トンボの目は何個ある？

A 2個
 B 30,000個

★ B 30,000個

小さな目が集まった「複眼」で見ているよ

★ つかれている目にいいのは？

A バランスよく食べる
 B しっかり寝る

★ A・B どちらも

栄養をとってよく寝ることが大切！

★ 「目」を下げると「目」に入るのは？

A 尻
 B 頭

★ A 尻

満足して笑う様子を表すよ

★ コンタクトレンズを発明したのは？

A ダ・ヴィンチ
 B ザビエル

★ A ダ・ヴィンチ

B のザビエルは日本にメガネを伝えたんだって

