保健だより

徳島県立板野高等学校
令和３年１０月８日発行

まだまだ残暑厳しい中ですが、朝夕はずいぶん涼しくなりました。一日の気温差が大きく、体調を崩しやすいですが、衣服で調節するなどして、体調管理には気をつけましょう。また、１０月は実りの秋です。体を動かしたり、新しいことをはじめたりするのにぴったりな季節です。みなさんにとって実り多き秋となりますように。

〓〓〓　疲れ目にさようなら　〓〓〓

こんな目の不調はありませんか？

・重たい	・痛い	・かすむ	・しょぼしょぼする	・乾いた感じがする

このような目の不快な症状は**「疲れ目」**かもしれません。放っておくと、肩や首のコリやイライラなど体全体に不調が広がってしまうことも…。

疲れをやわらげる4つの合い言葉

「ぬくぬく」
目元を蒸しタオルで温めるとリラックスできます。また、涙の表面には蒸発を防ぐための油の層があります。目元の血行が良くなると油が出やすくなり、目が潤う効果もあります。

「ゆるゆる」
近くを見るとき、目の筋肉はピンと張った緊張状態です。ときどき遠くを眺めて、筋肉をゆるめてあげましょう。読書や勉強の合間には、窓の外の景色を見て休憩するといいですよ。

「ぱちぱち」
スマホなどの画面に夢中になると、まばたきの回数がぐんと減ります。まばたきをしないと涙が十分に行き渡らず、ドライアイになることも。意識してまばたきを増やしましょう。

「すやすや」
目はみなさんが起きてからずっと働きっぱなし。しっかり睡眠をとって、目を休める時間をつくってあげてくださいね。よく寝ても疲れがとれないときは、眼科へ相談しましょう。

<＿たえ>　上から５行目の向かって右から６行目だけ「ぬ」です。　→

メガネ・コンタクトの度数は合ってますか？

今年度実施した視力検査では、Ｂ以下の人が約３５％でした。

見えにくいと感じる人は、メガネやコンタクトの度数を調整したり、教室の座席を相談したりするなど、目に負担をかけない工夫をしましょう。