

HEALTHY LIFE



令和3年10月8日
山形県立山形高等学校
No.6

10月に入り、朝晩は大分冷え込み、朝晩と日中の寒暖差が大きくなってきました。季節の変わり目は、体調を崩しやすい時期です。また、10月も新人戦やレクスポ祭など行事が盛りだくさんです。感染対策を引き続き行いながら、体調を整えて万全の状態で見守ることができるといいですね。

10月保健目標

目の健康に努めよう



二つの10を横にすると目と眉に見えることから、10月10日は「目の愛護デー」になりました。秋休み前に目に優しい生活を改めて考えたいですね。

こんな目の症状はありませんか？

- ピントが合いづらい
- 二重に見える
- 目が重い
- まぶしい
- 目や目の周りが痛い
- 目が乾く
- 目がちらつく
- 目がうるむ

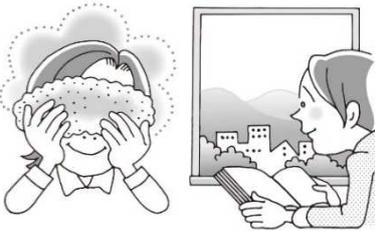


それはもしかすると… IT眼症 かもしれません

スマホやゲームのし過ぎで起こる目の病気や、それによって出てくる体の症状をIT眼症と言います。これらの症状は目の疲れからくるものです。目の症状の他にも、頭痛、肩こり、めまい、吐き気、イライラ、眠れないなどの体の症状が出ることもあります

めくめく

目元を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。

疲れを和らげる4つの合言葉

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

目は皆さんが起きてからずっと働きっぱなしです。しっかり睡眠をとり、目を休める時間をつくってあげましょう。

