

# 保健だより



10月号

郡山第三中学校

R3年10月

～10月10日は 目の愛護デー～

## 疲れ目にさようなら

こんな目の不調は  
ありませんか？



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…。

- 重たい
- 痛い
- かすむ
- しょぼしょぼする
- 乾いた感じがする

### 『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  
て休けいするといいですよ。



### 疲れをやわらげる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』

目はみなさんが起きてからず  
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。



### <1年生の保護者の皆様へ>



10月28日より教育相談が始まります。色覚検査を希望された方は、教育相談後保健室へおいでください。  
忘れずをお願いいたします。

