

目の健康を守るために！

～自分の生活に照らし合わせて、チェックしてみよう～

※参考 日本眼科医学会

ポイント1

ゲーム機、スマートフォンなどは**30cm以上離す**。

→画面が近いと疲れ目の原因になります。



ポイント2

姿勢に気をつける。

→寝ながらゲーム、スマホいじりなどをしていると、左右から入る光の角度が違いため、目に負担がかかります。

ポイント3

読書やゲームは**明るい場所**で使用する。



ポイント4

長時間ゲームやスマホいじりをしない。**時間を決める**。

→40分以上は続けないようにして、10分程度の休憩をとりましょう。（休憩中は、目をつぶったり遠くの景色をみたりすると良いです。）

☆目が疲れたら、目の周りのツボを刺激したり、ホットタオルで目を温めると効果的です♪

保健室の

つぶやき

睡眠不足の生徒もちらほら……。生活習慣を整えることは、感染症に打ち勝つ健康な体をつくる基本です。免疫力にも大きく影響します。手洗いうがい・手指消毒・換気など行って、ウイルス除去に取り組んでも、土台となる体が弱っていては感染症を防ぐことはできません。学校再開に向けて、少しずつ生活習慣を整えていきましょう。

健康面で不安なこと、先の見えない状況に苦しむこと、普段の生活を送ることができないもどかしさ。一人ひとりが様々な思いを抱えていることと思います。本校スクールカウンセラーさんのおたよりにあったように、一人で考え込むと、より不安が大きくなってしまうことがあります。気になることや不安なことがあったら、いつでも保健室にお話しにきてくださいね。一緒に考えていきましょう。

