

9月のほけんだより



令和4年 9月 16日
山梨県立中央高等学校
保健室発行 NO.6

秋が感じられるようになり、過ごしやすくなってきました。みなさんは「秋といえば、なんの秋」ですか。「スポーツの秋」、「読書の秋」、「食欲の秋」……。色々ありますね♪

なかなかコロナウイルス流行が収まりませんが、感染予防を続けながら充実した秋を過ごしてください。



10月10日は「目の愛護デー」

10月10日 → 10 10 →

このように10.10を横にすると、人の顔の目と眉に見えるからだそうです。

夢中になっているあなたの目、 とっても疲れているかも？

ハマってるゲームがあるんだ！
もう3時間やってる



このマンガおもしろい！
ちょっと読むだけのつもり
だったのに、もう夜中の1時か…



寝ようと思ったら、
友だちからメッセージが。
つい話し込んでしまった！



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

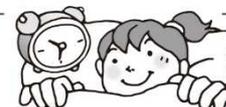
スマホやゲームのブルーライトはエネルギーの強い光です。暗い部屋では、よりまぶしさを感じやすく、寝つきも悪くしてしまいます。



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。



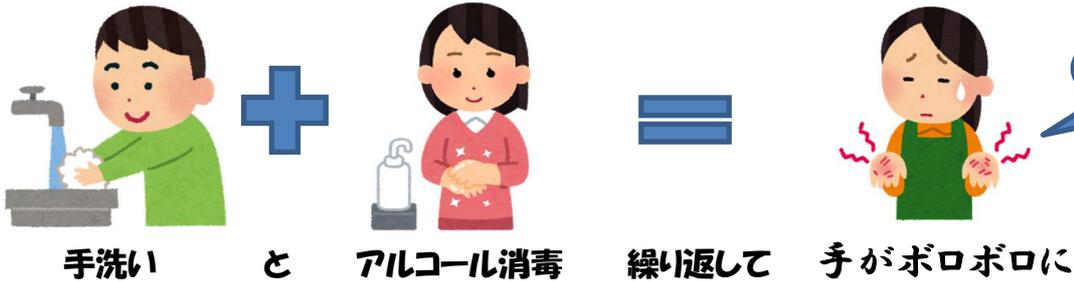
8時間は
眠れるように
早めに寝よう

コロナ等の感染症を予防するには手洗いとハンドケアが大切！

増え！

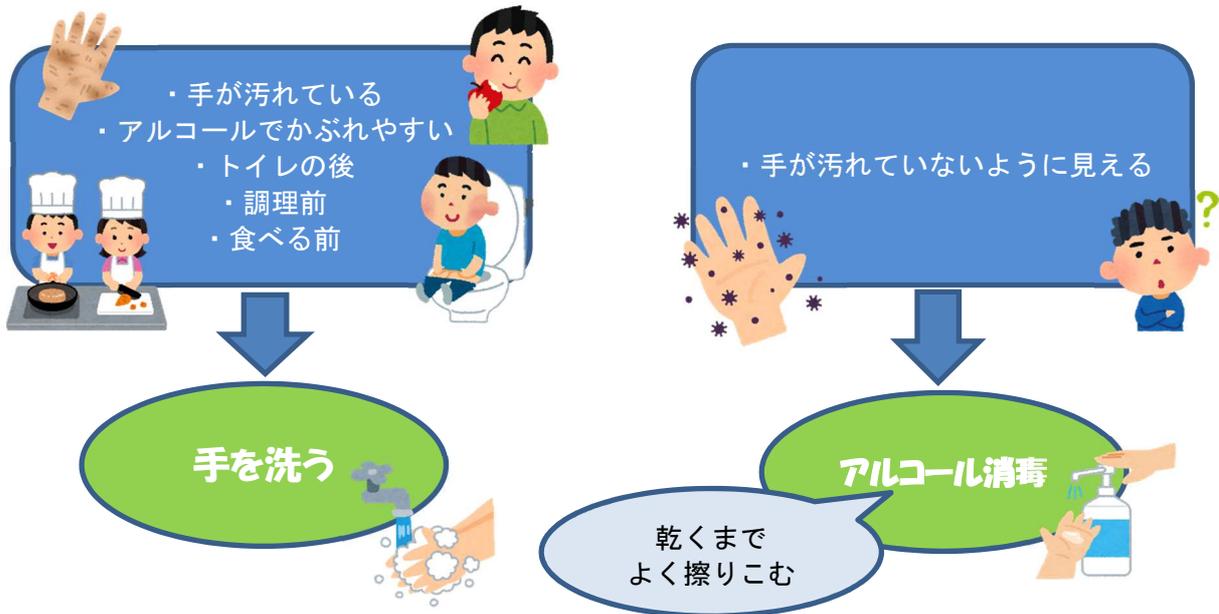


これから乾燥する季節がやってきます、みなさんどのように手を洗っていますか？



手洗いで汚れと共に皮脂が取れ、乾燥し刺激に弱い状態となります。そこにアルコールをつけると強い刺激となってしまう、すぐに手がボロボロになってしまいます。

必ずしも両方する必要はありません
※状況に合わせてどちらかでOK！



手荒れしていると痛みできちんと洗えません。また、手荒れにより手の表面の凹凸が大きくなりウイルスの除去が難しくなってしまう為、手洗いの効果が十分に得られない可能性があります。その為日頃からのハンドケアが重要です。

