

すごしやすい気候の日が増えてきました。スポーツの秋、読書の秋、芸術の秋…といった言葉があります。ぜひ、様々なことにチャレンジしてくださいね。そして、食欲の秋！旬の食材は、栄養価が高いとも言われています。しっかり食べて、寒暖差やウイルスなどに負けない体づくりをしていきましょう。

10月10日は目の愛護デー



10という数字は、横向きにすると眉と目に見えることから、「目の愛護デー」と呼ばれています。スマホやタブレットなどを使う機会も増えていることと思います。この機会に、目を労わってみませんか？



もしかして

疲れ目の
サインかも？！

☐ 目がかすむ

☐ 目が重い

☐ 目が乾く

☐ まぶしい

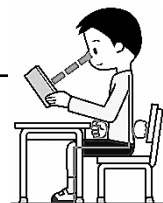
☐ 目の奥が痛い

☐ 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、勉強に読書など…夢中になっていると、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
30cmを目安に。
こまめな
休憩もとうろう。

目が疲れる原因②

ブルーライトを浴びる

スマホやゲームなど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1時間から
30分前くらいは
ブルーライトから
離れよう。

目が疲れる原因③

目の疲れが取れていない

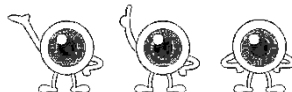
夜遅くまで起きていると、睡眠時間が足りず、翌日に目の疲れが残ってしまい、より目が疲れる原因になります。



中学生に必要な
睡眠時間は
8~10時間と
いわれているよ

疲れ目の解消方法は裏面をチェック！

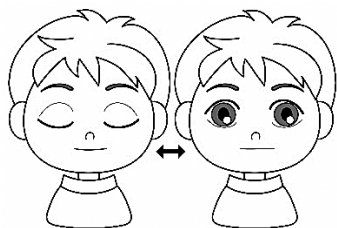
疲れ目解消4つのケア



やってみよう!!

◆まばたき

意識してまばたきをして、目の表面を潤そう



◆あたためる

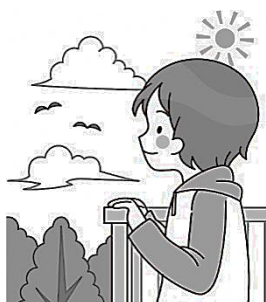
血流をよくして、目の周りの筋肉をやわらかくしよう

ヤケドに注意!



◆遠くを見る

遠くを見て、目をリラックスさせよう



◆眼球ストレッチ

眼球を上下・左右に動かして、目の筋肉をほぐそう



10月15日は「世界手洗いの日」です!

これから冬に近づくにつれ、新型コロナウイルス以外の感染症も流行しやすいシーズンに突入します。毎日しているはずの手洗い。せっかく洗うのですから、洗い残さないように下の5つに特に気をつけるようにしてみましょう。

洗い残しが
多いポイント **5つ**



ぐったりさんはいませんか?

・朝夕の気温差が大きい ・夏の疲れがまだ残っている ・大きな行事(体育大会や部活動の大会など)が終わってホッとしている...など、この時期は心も体もお疲れモードの人が増える季節です。

そんな人は、睡眠時間の見直し ・お風呂にゆっくり入る ・バランスよく食べる

・羽織るものを用意するなど 生活を見直してみましょう。また、心のモヤモヤがある人は、誰かに話してみるのもいいですよ。

