

すごしやすい気候の日が増えました。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、寒暖差やウィ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

つか
**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

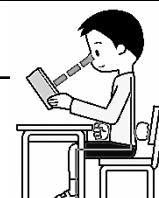
目の奥が痛い

肩こり・吐き気

つか
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。



より
目との距離は
30cmを目安に。
こまめな
きゅうけい
休憩もどうろう。

つか
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
はな離れよう。

つか
目が疲れる原因③

つか
目の疲れが取れていない

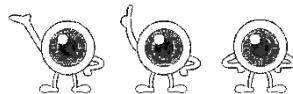
夜遅くまで起きていると、睡眠時間が足りず、翌日に目の疲れが
残ってしまい、より目が疲れる原因になります。



中学生に必要な
すいみん
睡眠時間は
8~10時間と
いわれているよ

つか
疲れ目の解消方法は裏面をチェック！

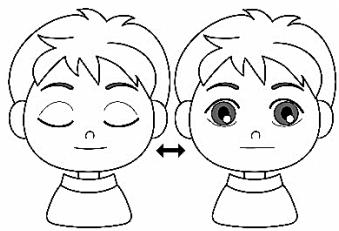
疲れ目解消4つのケア



やってみよう!!

◆まばたき

意識してまばたきをして、目の表面を潤す



◆遠くを見る

遠くを見て、目をリラックスさせよう



◆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

ヤクルトに注意!



◆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

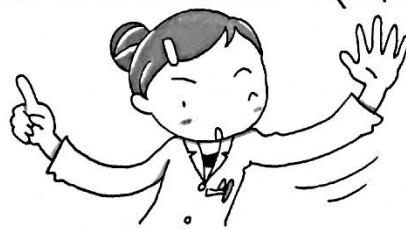


10月15日は「世界手洗いの日」です！

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。

