

ほけんだより 10

2026年10月発行 大阪市立文の里中学校 保健室

10月10日は



皆さん、日頃自分の目のこと大切にできていますか？
毎日の勉強でパソコンを使ったり、スマホで動画を見たり、皆さんの目はとても疲れています。

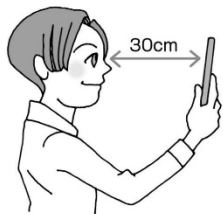
疲れ目を防ぐために、自分のスマホの使い方を見直したり、意識して目を休めたりしてみてください。

2年生の皆さんは、来月学校眼科医の湖崎先生から、目についてお話いただくことになっています。
楽しみにしていてくださいね。

疲れ目を防ぐ スマホの使い方 4つのポイント

ポイント1

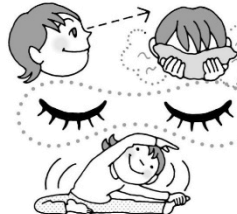
目と画面の距離は30cm以上に



ス マホの画面のように近くを見る時、目はピントを合わせるために目の筋肉を緊張させます。この状態が続くと目が疲れてしまうため、目は画面から30cm以上離すことを意識して。

ポイント2

目はこまめに休ませる



30 分に1回を目安に、5m以上遠くを見て緊張した目の筋肉をほぐしましょう。ストレッチで全身を動かすのもGOOD。ホットタオルで目の周りの血流を良くするのも効果的です。

ポイント3

使用ルールを決める



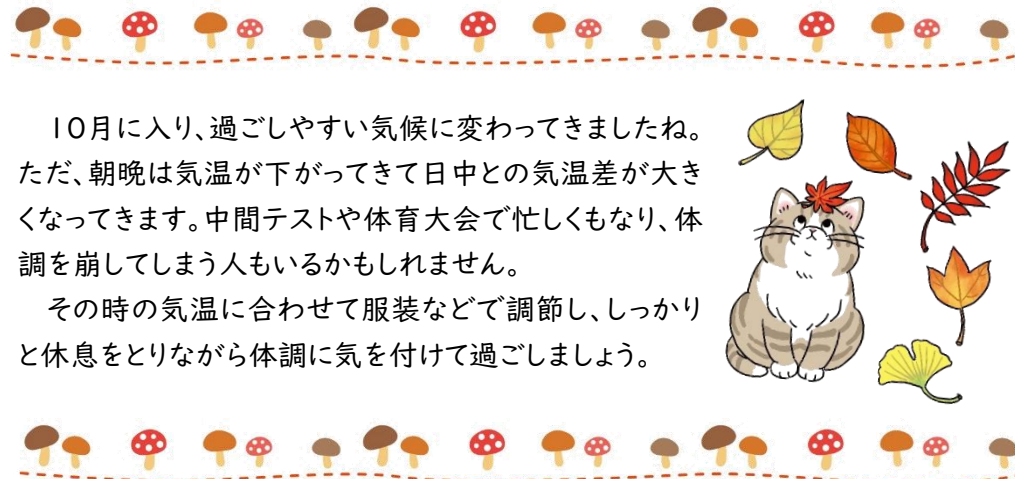
長 時間使用が習慣になると、目の疲れが取れにくく、頭痛や吐き気が現れる眼精疲労になることも。「1日2時間まで」「使う時はリビングで」など、家族とルールを決めるのがオススメ。

ポイント4

寝る前はスマホを見ない



ス マホの画面から出るブルーライトは、脳を覚醒させて眠りの質を悪くし、目も十分に休まりません。寝る1時間前は読書や音楽を聴くなど、目に負担のかからない過ごし方をしましょう。



10月に入り、過ごしやすい気候に変わってきましたね。
ただ、朝晩は気温が下がってきて日中との気温差が大きくなってきます。中間テストや体育大会で忙しくなり、体調を崩してしまう人もいるかもしれません。

その時の気温に合わせて服装などで調節し、しっかりと休息をとりながら体調に気を付けて過ごしましょう。



体育大会に向けて皆さん練習頑張ってますか？

体育大会では走った後に足が痛い、ひねってしまったなどケガが多くなります。筋肉が硬い状態で急に運動をするとこういったケガにつながってしまいがち。日頃からストレッチをこころがけ、運動前にはしっかり準備運動をしてケガなく体育大会を乗り切りましょう！



ストレッチは“深い呼吸”を意識して



ストレッチでぐーっと体を伸ばすとき、つい息を止めてしまっているか？

息を止めると体が緊張して、筋肉が強張ってうまく伸びなくなります。つまりストレッチの効果が不十分になり、ケガにつながる危険があります。

反対に、深い呼吸をしながら体を伸ばすと、リラックスして力が抜け、筋肉が柔らかくなります。伸ばす時にゆっくりと息を吐き、戻す時に息を吸うのもポイント。反動をつける必要ありません。

筋肉は「むりやり伸ばす」のではなく、「やさしく伸ばしてあげる」。効果的なストレッチで、安全に運動を楽しんでください。

