

ほけんだより 10月

2024年 10月1日 東海大学付属熊本星翔高等学校 生徒保健委員会

9月は体育祭お疲れさまでした！どの学年もクラスで団結して、いい盛り上がりを見せましたね。

10月に入って早々に中間テストですが、前回の自分を超えられるように精一杯頑張りましょう！

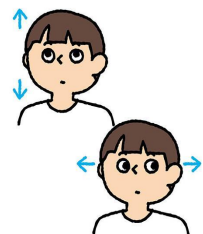
その不調はつかれ目のサインです！



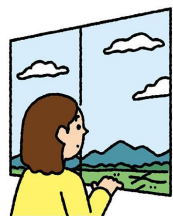
目がしょぼしょぼする… ものがぼやけて見える… 目がかわく…

10月10日は目の愛護デー

知らず知らず酷使してしまっている目。普段から規則正しく過ごし、目にやさしい生活を心がけることが大切です。またプラスαとして積極的に目をいたわる時間もとるようにしましょう。



眼球を上下左右に動かすなどして、目の筋肉をストレッチ。



近くを見ている時間が続いた後は、遠くの景色を眺める。



40℃くらいの蒸しタオル等で、5～10分程度温める。



痛みや充血がある場合は、水で固く絞ったタオル等で冷やす。

絶対に目をこすらない



洗面器に水を張ってまばたきする



小さいゴミは、ゆっくりまばたき
(なみだで洗い流す)



とれないときは眼科医院を受診



目にもからだにもよい
正しい姿勢を保とう

