



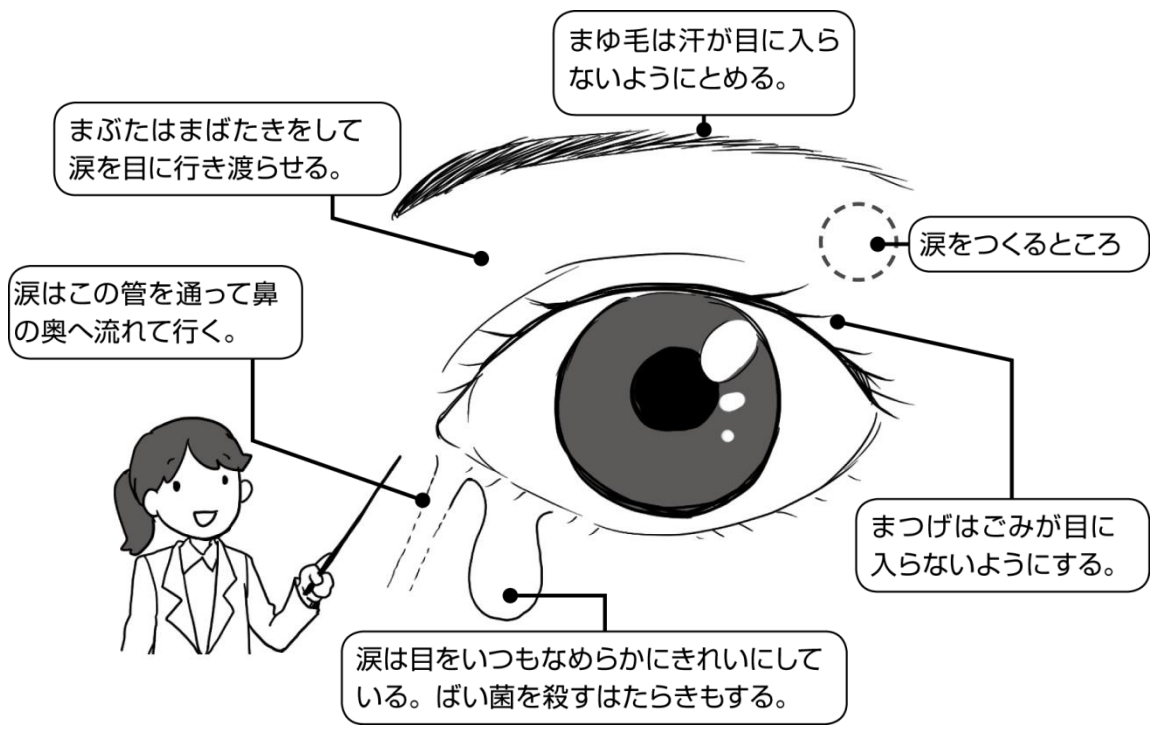
ほけんだより 10月号

令和4年 10月 12日
長崎市立戸町中学校
保健室

朝晩が涼しくなり秋らしくなってきましたね。これから、13日連合音楽会（3年生）、17日市教委訪問、18日薬物乱用防止教室（3年生）、26～28日修学旅行（2年生）と学校行事がたくさんあります。体調を崩さないように自己管理していきましょう！！



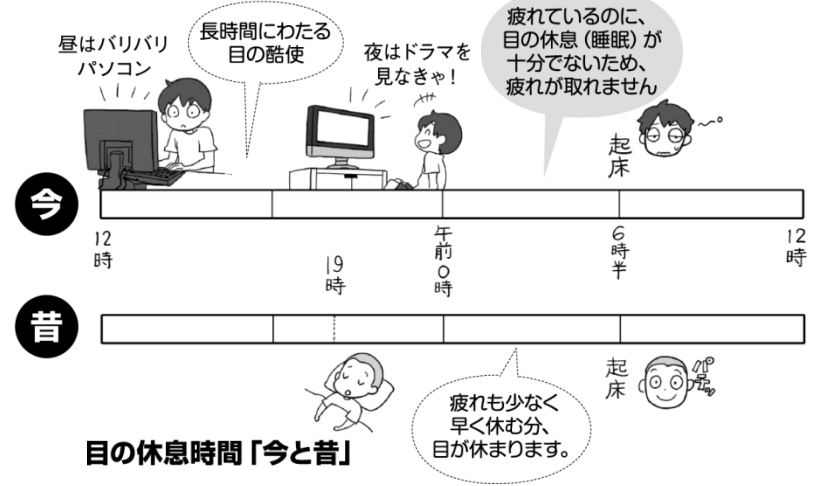
目のまわりには、目を守るために いろいろなしくみがある！



10月10日は目の愛護デー 目をいたわっていますか？

現代人の目は疲れやすい？

人はかつて日の出とともに起き、日が沈んだら眠るという生活リズムで暮らしていきました。しかし、現代は生活が便利になり、目を使う時間がすごく増えてきています。人間本来の生活リズムからかけ離れた生活は、目に多くの負担をかけることになったのです。



目の酷使

ゲームやパソコンをするときは適度な休息をとり、読書や勉強をするときは姿勢や部屋の明るさに気をつけましょう。

夜間も昼間と変わらない活動ができるため、目を酷使する時間が長くなり、負担が増える。また、1日分の疲れがたまった目には照明の明かりでさえ負担になることも。

夜型生活 **夜の照明**

「目は心の窓、体の窓」「目の疲れは全身の疲れを表すバロメーター」といわれるくらい、「目が疲れた」と感じたときは体も不調なことが多いようです。無理をせずに早めに休養を！

目の健康にいい食べ物

ブルーベリーに含まれているアントシアニン、いわしやさんまに含まれているDHAは視力向上に効果があるそうです。日頃から進んで食べましょう。