



保健だより



2023.10月2日
五所川原第一高等学校

厳しかった夏の暑さも、ようやく収まりました。朝・夜はだいぶ涼しくなり、夏の暑さで思った以上に体力が落ちていることや、急に涼しくなったり、暑くなったりすることで体調を崩しやすい時期です。その日の気温や体調に合わせて着るものをこまめに調節しましょう。

<10月10日は目の愛護デー👁️>

10.10 を横にすると、人の顔の目と眉に見えるから！

この項目に当てはまる人はいますか？

- 目がかすむ 目がしょぼしょぼする 目がかわく 目が赤い
- 物がぼやけて見える 涙が出る 光をまぶしく感じる 目の奥が痛い
- まぶたが重い感じがする 首や肩がこっている



この項目は、目が疲れているサインです。皆さんは何個当てはまりますか。暗いところでスマートフォンやパソコンなどでインターネットを使っていませんか。長時間テレビゲームや携帯ゲームで遊んでいませんか。近距離で画面を長時間見続けたあと、遠くを見ると、一時的に目のピントが合いにくくなることがあります。この症状は「スマホ老眼」とも呼ばれ、視力低下の原因にもなると言われています。

<目を休ませる方法>

- 瞬きを意識し、休息をとる
- 遠くを見る
- 蒸しタオルやホットアイマスクでリラックスする
- 目の体操をする(上下に動かしたり、目をくるくる回す)



🌸10月のスクールカウンセラー来校日🌸

○10月12日(木) ○10月26日(木)



🌸10月12日(木)は、本校で献血を行います！

興味のある方は、
保健室まで！