



保健だより



2026年10月2日

五所川原第一高等学校

10月に入りました。10月は「^{かなづき}神無月」とも言われ全国から神様が出雲の国へ出かけているのだそうです。
逆に^{かみありづき}出雲の地域は「神在月」と言うそうです。

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、寒暖差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👁️》

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

10.10 を横にすると、人の顔の目と眉に見えるから！



VDT 障害になっていませんか？※参照

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スマホ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(紅葉など 🍁 🍂)

＊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(目を上下に動かしたり、ゆっくりくるくる回す)



🌸 10月のスクールカウンセラー来校日 🌸

8日・22日

です。 1

※ VDT 障害とは…

液晶画面やスマホなど長時間見続けることで、目や身体、心の不調や障害が起こる病気

