

# ほけんだより 10月

令和5年10月2日  
野田市立木間ヶ瀬中学校  
保健室

一日中動き回って活動したり、部活動がハードだった日は、「だらんとしたり、寝ころんだり、ゆっくり休みたいな」と思いますよね。疲れたから休ませてほしいと体がサインを送っているのです。体が疲れるのと同じように、目も疲れます。10月10日は目の愛護デー。大切な目を守るために、目の健康について、考えてみましょう。

## やってみよう！疲れ目チェック



- 目がかすむ
- 目がしょぼしょぼする
- 目が乾く
- 目に異物が入っている感じがする
- 頭痛がする
- まぶたが重い
- 目の奥が痛い
- 目が赤い
- 吐き気がする
- 肩こりがひどい

チェックが多いほど、目が疲れているかも。目を休ませてあげましょう。それでも改善しないときは、早めに眼科へ行くことをおすすめします。

## やってみよう！目のストレッチ

**ス** マホや本など近くを長時間見ていると、目の筋肉が緊張して凝り固まってしまう。こまめに目のストレッチをして、筋肉をほくしましょう。

- ① 左右交互にウインク……………10～20回
- ② 両目をぎゅっと閉じてパッと開く……………3回
- ③ 右眉を見る→左眉を見る……………各3秒
- ④ 右頬を見る→左頬を見る……………各3秒
- ⑤ 右耳を見る→左耳を見る……………各3秒
- ⑥ ゆっくりと眼球を回す……………右回り→左回り  
各2～3周
- ⑦ 寄り目にして5秒キープ。戻してリラックス



## スマホ・タブレットから目を守る10ヶ条

- 1 良い姿勢で**  
画面を見るときは背筋を伸ばし、目から30cm以上離しましょう。
- 2 長時間見ない**  
30分に1回は画面から目を離して休ませましょう。
- 3 遠くを見て目を休める**  
画面を30分見たら、窓の外の景色など遠くを20秒以上見ましょう。
- 4 意識してまばたきをする**  
集中して画面を見ていると、まばたきの回数が減り、ドライアイなどの原因に。
- 5 寝る前は見ない**  
画面から出る光は脳を興奮させ、眠りの質を悪くします。寝る1時間前には画面を見ないようにしましょう。
- 6 睡眠は十分に**  
睡眠不足だと目の疲れが十分に取れません。夜更かせず早めに眠りましょう。
- 7 適度な運動を**  
画面に集中していると長時間同じ姿勢になり、肩こりや疲れ目の原因に。体を動かしてリフレッシュしましょう。
- 8 目に良い食べ物もとろう**  
にんじん、ほうれん草、豚肉、うなぎ、レバーがおすすめです。
- 9 目にあった眼鏡、コンタクトレンズを使おう**  
度数が合っていないと、頭痛やめまい、疲れ目の原因に。定期的に眼科で測りましょう。
- 10 気になる症状があるときは眼科へ。**



## インフルエンザ予防接種 Q&A



**Q** いつ受ければいいのか？

今年度はすでに流行しています

**A** インフルエンザの流行時期は12月～3月ごろ。ワクチン接種後に効果が現れるまでは2週間ほどかかるので、10月～11月に接種を受けましょう。

**Q** どうして毎年受けるの？

**A** 接種後、効果が期待できるのは約5カ月間。また、ワクチンはそのシーズンに流行が予想されるウイルスに合わせて作られています。そのため、毎年受ける必要があります。

**Q** どれくらい効果があるの？

**A** ワクチンを接種することで、発症を40～60%防げるといわれています。重症化予防にも効果があります。

