

# ほけんだより 10月

令和4年10月3日  
野田市立木間ヶ瀬中学校  
保健室

「目から入った情報が脳に伝わり、情報が処理されて初めて、目に映ったものが何かわかる」これが「見る」しくみです。私たちが起きている間ずっと、フル回転して「見せて」くれている目と脳にとって、何よりのごほうびは、睡眠をとることです。秋の夜長を楽しみたい時期ですが、夜ふかしはほどほどにしましょう。

## 守ろう 薬の約束 3つの「ない」

コーヒーやジュースで  
飲ま**ない**



薬の効果が下がったり、副作用が出てしまったりする場合があります。薬を飲むときは、ぬるま湯で。

貸し借りし  
ない



原因や症状によって、必要な薬や量はちがうので、仲のいい友達でも薬の貸し借りはしません。

頼りすぎ  
ない



体がもつ力をサポートするのが薬の役目。健康な体作りには、食事・睡眠・運動のバランスが大切です。

## 気分で変わる涙の味

悲しいとき、くやしいとき、腹が立ったとき…あふれてくるのが、涙。涙はふだんから少しずつ出ていて、目の表面をうるおしています。ふだん出ている涙の98%は水分ですが、泣いたときにはたんぱく質の濃度が濃くなり、「濃い味」になるそうです。今日のあなたの涙の味は？

## 夢中になっているあなたの目、 とっても疲れているかも？

ハマってるゲームがあるんだ！  
もう3時間やってる



このマンガおもしろい！  
ちょっと読むだけのつもり  
だったのに、もう夜中の1時か…



寝ようと思ったら、  
友だちからメッセージが。  
つい話し込んでしまった！



ちょっと待って！  
疲れ目のサイン  
出てない？

- 目がかすむ  目が重い  目が乾く  まぶしい  目の奥が痛い  肩こり、吐き気

### 目が疲れる原因 1 長時間、近くを見続ける

ゲームやスマホ、読書に夢中になると、姿勢が悪くなり、目との距離が近づきがち。目の筋肉が緊張して、目が疲れてしまいます。



目との距離は  
50cmを目安に。  
こまめな休憩も

### 目が疲れる原因 2 ブルーライトを浴びる

スマホやゲームのブルーライトはエネルギーの強い光です。暗い部屋では、よりまぶしさを感じやすく、寝つきも悪くしてしまいます。



寝る2時間前には  
スマホやゲーム機から  
離れよう

### 目が疲れる原因 3 目の疲れが取れていない

夜遅くまで起きていると、睡眠時間が足りず、翌日に目の疲れが残ってしまいます。



8時間は  
眠れるように  
早めに寝よう

## 10月の健康診断日程

31日(月) 脊柱側弯症検診(1年生)

