

ほけんだより 10月

宮古島市立平良中学校 保健室

令和6年10月3日発行

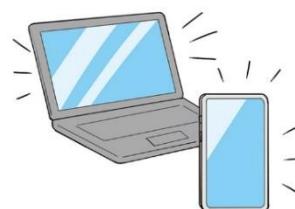
第6号

10月になり、朝夕、少しずつ涼しくなってきました。秋は「スポーツの秋」「芸術の秋」「読書の秋」と言われるようにさまざまな活動に取り組みやすい季節です。季節の変わりめで体調をくずしやすい時期でもありますが、規則正しい生活で体調に気をつけて、楽しい秋をすごしてくださいね。

さて、10月10日は「目の愛護デー」です。(10月10日をくるっとまわすと… **るる** !!)
この機会に、目にやさしい生活について考えてみましょう。



夜のブルーライト^{*}にご用心!



夜遅くまでパソコンやスマートフォンの画面を操作していると、ブルーライトの刺激で生活リズムが狂ったり、睡眠の質が落ちたりするからです。

寝る直前までブルーライトを浴びることはやめ、ぐっすり眠るようにしましょう。

ブルーライトについて知っていますか？ ブルーライトとは、可視光（人の目に見える）の中で紫外線に近い青色の光で、角膜や水晶体で吸収されずに目の奥の網膜まで届く強い光です。太陽光にも含まれていますが、LEDを使ったパソコンやスマートフォンからも、この光が多く発せられています。

朝、ブルーライトの含まれる太陽光を浴びると、スッキリ目覚めることにつながりますが、夜遅くまで浴びていると困ったことが起きます。



デジタル眼精疲労を予防する

目にやさしい 20-20-20 ルール

アラーム・タイマー
じょうずくに使おう

20分ごとに



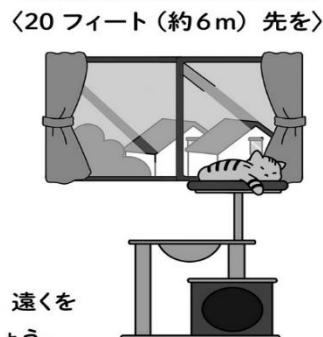
たったの 20 秒でも
リフレッシュできる！

20秒以上



10歩先が約6m♪
窓の外をながめてもイイね

遠くを見る



20分間、同じ姿勢でいられますか？ 疲れますよね!? 目の筋肉も同じです。遠くを
見ることで目の筋肉は休まります。デジタル機器とじょうずくにおつきあいしましょう。

お知らせ 尿（4・5月期もれ）検査について

対象：①未受診の生徒、②一次検査所見ありでまだ再検査をうけていない生徒

提出日：10月31日（木）、11月1日（金）の2日間 ※前日に容器を配布します

今年度の検査はこれが最後です！！必ず提出するようにしましょう。

この日に提出出来ない場合は、病院での受診（自費）の案内になります。

