

保健だより



令和8年10月5日
鹿嶋市立鹿野学園鹿野中学校
保健室
No.7

空気が澄んで月が美しい秋には、昔から月見の文化が親しまれてきました。月を見ても目が疲れないのは、月の光が月そのものの光ではなく太陽光を反射したもので、色合いもほんのりと優しいため。しかし、スマホの画面の光は至近距離で目に直接届くため、刺激が強く目を疲れさせます。秋の夜、ほっと一息つきたい時は、スマホをオフにして月を眺めてみませんか？

10月の保健目標 目の健康を考えよう

10月の安全目標 場に応じた安全な活動ができるようにしよう

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！

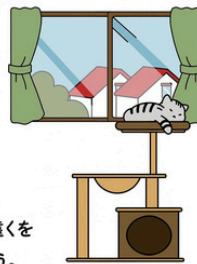
20 秒以上



10 歩先が約 6m
窓の外をながめてもイイね

遠くを見る

〈20 フィート (約 6m) 先を〉



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におつきあいしましょう。

気象痛 に悩んでいない?

「気象痛」は、気温や気圧など気候の変化によって引き起こされます。台風や低気圧が近づいたり、急に気温が変化したりすると、頭が痛くなったり、むくみを感じたりする人が多いようです。

「気象痛」対策には、生活リズムを整えることが大切です! 「気象痛」に、ストレスや疲れ、睡眠不足など不規則な生活習慣が重なると、自律神経の乱れがさらに悪化するからです。

事前に天気予報もチェックして、体調が悪くなりそうときは早めに体を休めましょう。



自分の機嫌のと리카타

あなたは、毎日、元気に過ごしていますか? 楽しい日やうれしい日もあれば、嫌なことがあったり、イライラしたりする日もあるでしょう。でも、そういうマイナスな日にこそ、試してほしいことがあります。それは、自分で自分の機嫌をとることです。

たとえば、自分で自分を褒めてみるのがおすすめ。「朝、起きた自分はえらい!」「好き嫌いせずにごはんを食べた私はスゴイ!」など、どんどん褒めてください。褒めているうちに、気分は上向いてくるでしょう。そんなふうに自分の心のメンテナンスができるのは、本当にすばらしいことです。



薬は正しく使いましょう!

たくさん飲めば飲むほど
効果がある?

↓
副作用や中毒症状が
現れることも。
薬は決められた用量を
必ず守りましょう!

未開封なら使用期限が
切れていても大丈夫?

↓
変質したり効果が
低下していることも。
期限の切れた薬は
使わずに捨ててください。



コミュカアップしたい人



まずは自分が「わかる」ことから はじめよう