

すくのび



令和4年10月27日
牧中学校 ほけんだより
No. 10

一生つかう目を大切にしましょう👁️👁️

「ハマっているYouTubeがあっって、あっという間に3時間も見ちゃった」「この漫画が面白くて、ちょっと読むだけのつもりが、もう夜中の1時だった」「寝ようと思ったら、友達からLINEが来て、つい話し込んでしまった」と、夢中になっているあなたの「目」。とっても疲れているかもしれません。目は一生つかいます。疲れ目を解消して、大切にしていきましょう。

疲れ目のサインをチェック！

- 目が重い
- 目がかすむ
- 目がかわく
- 目の奥が痛い
- まぶしい
- 肩こりや吐き気がある



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です。目の筋肉が緊張して、目が疲れてしまいます。

目が疲れる原因②「ブルーライトを浴びる」

ゲームやスマホ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、寝つきを悪くしてしまいます。

目が疲れる原因③「目の疲れが取れていない」

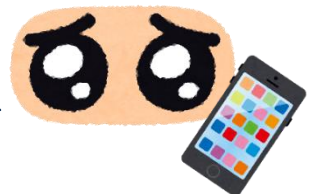
夜遅くまで起きていると、睡眠時間が足りず、翌日に目の疲れが残ってしまいます。

【疲れ目解消！4つのケア】

- ① まばたき…意識してまばたきをして、目の表面を潤そう！
- ② 遠くを見る…遠くを見て、目をリラックスさせよう！
- ③ あたためる…血流を良くして、目の周りの筋肉をやわらかくしよう！
- ④ 眼球ストレッチ…眼球を上下・左右に動かして、目の筋肉をほぐそう！



電子メディア使用の影響と思われる視力低下が増えてきています。
一生つかう目を大切にするためにも、電子メディア使用について、
「自己コントロールができる」あなたでいてほしいです☆



保健衛生委員会による発表がありました

10月19日(水)の生徒集会に保健衛生委員会の生徒による「目の愛護 day(10月10日)」にちなんだ「目のクイズ」の発表がありました。

例えば、こんなクイズ…

Q.涙は1日に目薬何滴分出ている？

A.約50滴

何もしていなくても涙は出ていて、泣いた日はもっと多く出ます。

涙には、乾燥を防いだり、目に入ったゴミを洗い流したり、目に酸素や栄養を運んだり、感染を予防したりする働きがあります！



最後には、「目を大切にしましょう！」「具体的には、ゲームやスマホ等の画面を見るときに20分おきに20秒、外を見ると、目を休めることができます！」「やってみましょう！」と、委員長から話がありました。

【涙の豆知識】

涙はストレスも洗い流します！

泣いた後、スッキリして心が軽くなったことはありませんか？

これには理由があります。



リラックスモードへのスイッチ

感情が高まっているとき、身体は「興奮モード」。心臓はドキドキ、呼吸も速くなり、刺激された涙腺から涙が…。

この涙には、身体を「リラックスモード」に切り替え、落ち着かせてくれる”スイッチ”の役割があります。

ストレスを身体の外へ

これは、ストレスを感じたときに分泌されるコルチゾールというホルモンが、涙に含まれているためです。涙はストレスも一緒に、身体の外に出してくれるのですね。

泣きたいときは思いっきり泣いて、辛い気持ちごと洗い流してしまいましょう。もちろん、一人で悩まずに、保健室にも相談に来てくださいね。