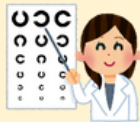


保健だより



三重大学教育学部附属中学校 No. 7

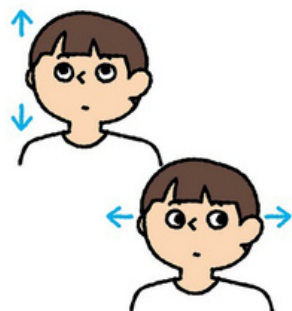
令和7年（2025年）10月3日（金）

体育祭と教育実習が終わり、少しずつ秋らしい気候となってきました。朝や夜の気温と昼間の気温で差が激しく、体調を崩しやすくなります。朝の健康観察をきちんと行いましょう。

10月10日は目の愛護デーです。附属中学校も、視力低下が目立ちます。この機会に目の健康について考え、デジタル機器との付き合い方や睡眠時間、姿勢などを見直してみましょう。

10月10日は目の愛護デー

知らず知らず酷使してしまっている目。普段から規則正しく過ごし、目にやさしい生活を心がけることが大切です。またプラスαとして積極的に目をいたわる時間もとるようにしましょう。



眼球を上下左右に動かすなどして、目の筋肉をストレッチ。



近くを見ている時間が続いた後は、遠くの景色を眺める。



40℃くらいの蒸しタオル等で、5～10分程度温める。



痛みや充血がある場合は、水で固く絞ったタオル等で冷やす。

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

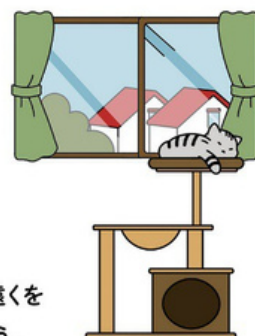
たったの20秒でも
リフレッシュできる！

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。



＜10月の間違い探し＞

全部で7か所、異なる箇所があります！答えが知りたい人は保健室に来てね。



心の悩みを相談しよう

今、何か悩んでいることはありませんか？ 友だち関係、成績、将来のことなど、不安になったり、気持ちが落ち込んだりすることもありますよね。

そんなときは、一人で抱え込むより、家族や友だちなど周りの人に話すのがおすすめ。もしすぐに解決のヒントが見つからなくても、話すだけで少しは心が軽くなりますよ。もちろん、保健室に来て話すのもアリです！また、自治体や保健所、若者の支援に取り組んでいるNPO法人では、無料電話やメールなどでも相談できます。辛くて、苦しいときは、我慢せずにSOSを出して！自分を大切にできる人になりましょう。

