

ほけんだより 10月

令和5年10月10日

No. 11

利尻中学校保健室

学校祭特別日課が始まりました。学年発表や郷土芸能の練習、生徒会や委員会活動と、忙しい2週間になります。睡眠をしっかりとって、体調をくずさず、がんばっていきましょう。



10月10日は目の愛護デー

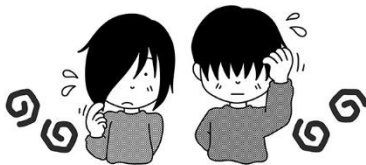
心がけていますか？

長時間、近くを見すぎている？



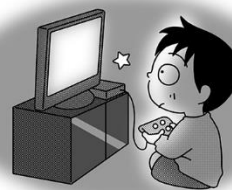
たまには遠くを見て、目を休ませてあげて

前髪、目にかかっていない？



切ったり、とめたりして目にかからないように

部屋、暗くない？



見るところだけ明るくてもダメだよ

勉強中の姿勢、大丈夫？



背中ピン！で30cmは離そうよ

目にやさしい生活

寝る1時間前には、端末画面を見ないようにしましょう

睡眠の質が下がります
寝る前のスマホ



電子機器を使うのは、寝る1~2時間前までに...

端末の多くは、画面から強い光を発しています。「夜間」に強い光にあたっていると、脳や体が「昼間」とかん違いしてしまい、体内時計の時刻がおかしくなってしまいます。すると、寝つきが悪くなり、土日に「寝だめ」することになります。

規則正しく寝る時刻を決め、それに合わせて少なくとも寝る1時間前からは端末の画面を見ないようにしましょう。

<日本眼科医会 HP 目の健康啓発コンテンツより>

杉本も、毎晩、勇気を出して、決まった時間にテレビを消して、スマホを見ないようにがんばっています。でも、ときどき誘惑に負けて、反省しています。寝る前に画面を見ない方が、寝つきがよく、よく眠れる実感はあるので、がんばりたいです。