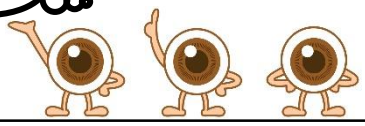
保健だより 号外！！

目ついて



中根台中学校
保健室

みなさんの目疲れていませんか？

９月に入ってから，オンライン授業となり毎日クロームブックを使用しての勉強になりました。
また，授業以外にもテレビを見たりゲームをしたり，スマホを見たり，画面を見る時間が増えていると思います。

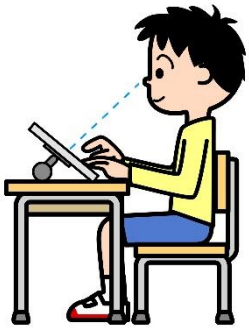
眼精疲労

こんな症状はないですか？
- 目の奥が痛む
- 目がかすむ
- 目の乾きを感じる
- まぶたがけいれんする

目の疲れが蓄積すると →

身体の不調が出てくる
- 肩こり
- 頭痛
- 吐き気
- めまい

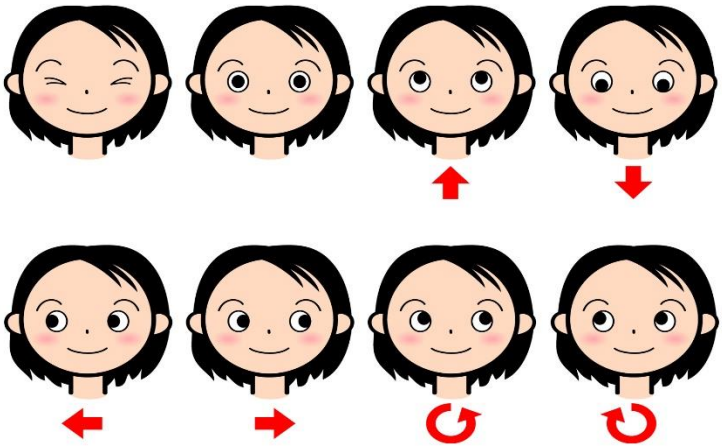
眼精疲労にならないために



①画面を１時間見たら，１０分間休憩をしましょう。
（窓の外など遠くを数分見て，目を休ませましょう）

②画面と目の距離は３０ｃｍ以上離しましょう。
（姿勢もよくすると，なおよいです）

③目の体操をしてみましょう。
- ぎゅっと閉じる
- 大きく開く
- 矢印の方向に目を動かす
- 矢印の方向に目を回す



寝る前におすすめ

フェイスタオルをしっかり濡らし，絞ってから，電子レンジで 30 秒～1分温めます。目の上にのせると血行がよくなり，筋肉の緊張もほぐれ，リラックスしますよ。

保健室前に目に関する掲示があります。見てみてくださいね☆