



すこやか

名古屋市立豊国中学校 保健だより

令和4年度 10月号



夢中になっているあなたの目、

とっても疲れているかも？

ハマってるゲームがあるんだ！
もう3時間やってる



このマンガが面白い！
ちょっと読むだけのつもり
だったのに、もう夜中の1時か…



寝ようと思ったら、
友だちからメッセージが。
つい話し込んでしまった！



ちょっと待って！
**疲れ目のサイン
出てない？**

- 目がかすむ
- 目が重い
- 目が乾く
- まぶしい
- 目の奥が痛い
- 肩こり、吐き気

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。目の筋肉が緊張して、目が疲れてしまいます。



目との距離は
50cmを目安に。
こまめな休憩も

目が疲れる原因 2 ブルーライトを浴びる

スマホやゲーム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、寝つきも悪くしてしまいます。



寝る2時間前には
スマホやゲーム機から
離れよう

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。



8時間は
眠れるように
早めに寝よう

目が疲れたときは、こんなケアをしてみよう

遠くを見る

遠くを見て、目をリラックスさせよう。



まばたき

意識してまばたきをして、目の表面を潤そう。



眼球ストレッチ

眼球を上下・左右に動かして、目の筋肉をほくそう。



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。



夜のNG習慣 ～睡眠を見直そう～ パート1

先日保健委員会で、睡眠に関するアンケートを実施しました。

寝不足だと感じることはありますか？という質問では、「毎日」「よくある」「たまにある」と答えた人は8割を超えていました。

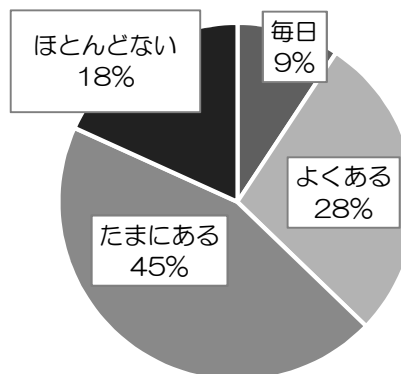
夜更かしが続いて、睡眠不足になると体調や気分がどうなるのか、自分の体験で知っている人も少なくないと思います。

眠気が強い、授業中に眠ってしまう、集中力が続かない、記憶力が下がるなどの症状がみられたり、イライラする、やる気が起きない、表情が乏しいといった情緒面の不安定さもみられたりします。

睡眠は量と質の両方が大切です。睡眠には個人差が大きく、悩みも人それぞれ、対処法も人それぞれです。しかしよい睡眠のリズムは誰にとっても大切です。これから、あなたのベストな睡眠について考えていきましょう。

*ロイロノート（資料箱）の保健委員会のフォルダに保健委員会で作成したクイズや資料があります。みなさん、ぜひ、みてください！！

寝不足だと感じることはありますか？



～豊国中のみなさんに聞いた寝るための工夫①～

- 好きな音楽を聴く。
- ちょこっといい夢を想像する。
- ちょうどよい体の向きを探してから寝る。
- あまりマイナスなことを考えない→楽しいことを考える！
- 遠くを見てぼーっと上を眺めている。目を閉じて何にも考えない。
- 寝る1時間以上前にお風呂に入って、少しだらだらできる時間をつくっている。

どんな工夫があるのか紹介！



クマを治すポイント 実はず

目の下のクマが気になる…という人はいませんか？ 対策用のクリームやパックがたくさん売られていますが、原因は普段の生活にあるかもしれません。



青クマ

原因 血行不良、睡眠不足、目の疲れ、冷え性など

対策 目元を温めたりマッサージをしたりして、血のめぐりをよくしましょう。また、睡眠不足や運動不足も、血行不良の原因なので注意。



茶クマ

原因 紫外線によるダメージ、摩擦、メイクの刺激など

対策 目をこするクセや、メイクをゴシゴシ落とすなど、刺激を与えていないか振り返ってみて。不規則な生活やストレスも、改善が遅れる原因に。