



あなたの秋は、どんな秋？

爽やかで過ごしやすく、秋の気配が感じられる季節になりました。どんなことをするにも適した季節ですね。

さて、秋といえば…

あなたの秋は、どんな秋でしょうか？自分にとって興味のあること、好きなこと…それだけでなく、常々やってみたいと思っていたことを始めるなど、チャレンジしてみてもいいかもしれませんね。自分らしく充実した秋を楽しんでください。



●スポーツの秋



●芸術の秋



●読書の秋



●食欲の秋

スポーツの秋

ケガを予防する4つのポイント

- ①朝ごはんを食べる
体や脳のエネルギーが不足すると、思うように動けません
- ②ウォーミングアップとクールダウンを忘れない
体を温めてから本格的な運動。終わったら筋肉の疲れをとります
- ③体調に合わせて無理をしない
痛みや異常を感じたら、無理をしない
- ④休養の日をきちんととる
休養も、練習の一部と考えましょう

10月10日 目の愛護デー

目のはたらき

角膜 白目の表面と、まぶたの裏側をおおっている膜。目を守っています

瞳孔 いわゆる瞳。虹彩のまん中のあな。大きくなったり小さくなったりして、目に入る光の量を調整します

虹彩 のびたり、ちぢんだりして、瞳孔の大きさを調整します

網膜 水晶体を通してきた光は、ここで像を結びます

視神経 網膜の情報を、脳に送る神経です

水晶体 うすくなったり、ぶあつくったりして、光の屈折を調整し、網膜にピントをあわせます

目を守るのが、やく目です

まぶた
■まばたきで目に涙をいきわたらせます
■刺激があると、反射的に閉じて目を守ります

まゆ毛
■目に汗が入るのを防いでいます

涙
■目の表面の乾燥を防ぎます
■目に栄養を届けています
■ばい菌などの感染から目を守っています

まつ毛
■ゴミが入るのを防ぎます
■強い光をさえます

目を大切に

みなさんはどんなふうに情報をとりいていますか？
見たり、聞いたり、触ったり、においをかいだり、味わったり、ですね。それを「五感」と言います。なかでも、「見る」ことで取り入れる情報は、全体の約80%とも、それ以上とも言われます。
毎日重要な働きをしてくれる目。意識してリラックスさせてあげましょう。

目のリラックスには

遠くのものを見る



たっぷり睡眠をとる



蒸しタオルで温める

冷やすと効果があることも



ひとこと（保健室へのご質問・ご意見がありましたらお寄せください）



IT眼症とは

スマホ・テレビ・ゲーム・パソコンなどのIT機器を長時間使ったり、不適切な使い方をすることで、目や体が疲労し、現れてくるいろんな症状のこと。

こんな症状ありませんか？

目やその周りの
疲れ・痛み



目が乾く
(ドライアイ)



ちらついたり、かすんだり、
ピントがずれたりして、
見づらい



首、肩、腕、腰などの
こりや痛み



頭痛やめまい



食欲が出ない

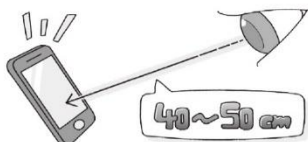


など

そんな人は...

目とIT機器の距離をチェック

少し見下ろす角度で、40～50 cmくらい離します。見やすいように、文字の大きさなどを調整しましょう。



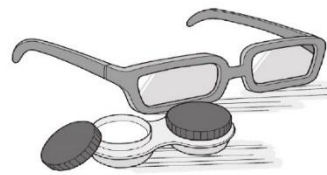
連続使用時間をチェック

50分以上は連続して使わないようにしましょう。「熱中すると忘れちゃう！」という人は、アラームを使うのもオススメ。



メガネやコンタクトレンズの 度数をチェック

遠くがよく見える度数になっていると、スマホの画面など、近くのものは見づらいです。



目の症状の裏にいろんな病気が隠れていることも。IT機器の使い方を見直しても治らない場合は、病院へ



あくびをすると涙が出るのは？

涙は目の上にある「涙腺」というところで作られています。あくびをすると、どんな顔になりますか？ 大きく口を開けて、目をつぶりますよね。このときに、表情をつくる筋肉が思いっきり動いて、涙腺をぎゅっと押し、涙がしぼり出されるのです。



ところで...

授業中に大きなあくびが出ちゃう人。昼間に眠くなるのは、夜の睡眠が不足している証拠です。寝る時間は遅くない？ 夜遅くまでテレビを見たりゲームをしたりしていない？ 原因を探してみましょう。

こんな姿勢をゼガけよう

ノートから
30cm以上
目をはなす

机とからだは
こぶし一つぶん
あける

背筋は
まっすぐ

深く
こしをかける

足のうらをつける

