

# ほけんだより 10月

保健室 / 2022年 10月 11日発行

10月は旧暦で「神無月」。古来より、日本には八百万の神様がいて信じられてきました。10月になると、神様たちが会議のために出雲（島根県あたり）に集まり、自分たちの周りからいなくなると考えられていたのです。神様たちも会議をしていると思うと、いつもより勉強や読書へのやる気がわいてきませんか？



## 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



このマンガおもしろい！  
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

### 疲れ目解消 4つのケア

#### まばたき

意識してまばたきをして、目の表面を潤そう。



#### 遠くを見る

遠くを見て、目をリラックスさせよう。



#### 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。



#### 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。



### 目のことわざクイズ

( ? ) に入る  
ことわざは何かな？  
次から選ぼう！

① 僕の ( ? ) は  
お母さんだ。ゲームをして  
いるといつも注意される。  
僕のことを嫌いなのかな。

- A** 目からウロコ  
**B** 目の上のたんこぶ  
**C** 鬼の目にも涙

② この前、「あなたの目が  
心配で言っているの」と涙を流しながら言われた。  
( ? ) とはこのことだ。

③ お母さんは僕のことを考えて言ってくれているんだ。  
これは僕にとって ( ? ) だった。

答え

- ①…**B**：邪魔なもの  
②…**C**：厳しい人でも涙を流すことがある  
③…**A**：急に視界が開けたように  
真実がわかること

