

# ほけんたより 10月

保健室 / 2022年 10月 11日発行

やよいよ  
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る  
と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？

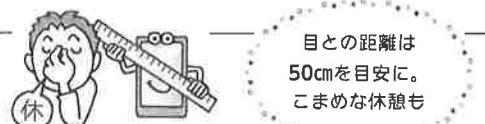


### 疲れ目のサイン 出でない？

- 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。



#### 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。



### 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、目の筋肉をほぐそう。



### 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！

- A 目からウロコ  
B 目の上のたんこぶ  
C 鬼の目にも涙

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。  
僕のことが嫌いなのかな。

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  
眞実がわかること

