



令和元年10月1日
川口市立上青木中学校
保健室発行



だるい…重い…疲れ目の原因と解消法。

そもそも「疲れ目」はなぜ起こるのでしょうか？

よくある原因のひとつは、やはり「目の使いすぎ」です。私たちの目は近くのものを見る時、ピントを調整するために筋肉を緊張させます。つまり、パソコンやスマートフォンを操作している間は、常に緊張した状態なのです。

ためしてみよう！手軽な疲れ目解消法。

目の周りをマッサージ

目のまわりの筋肉をほぐすと目のむくみが取れ、目もパッチリします。

ます。

目薬をさして目を閉じる

疲れ目用の目薬をさしたら、5分ほど目を閉

間、目を閉じるだけでも光が遮断され、目を休める。



10月10日は目の愛護デー

心がけていますか？

- 長時間、近くを見すぎない？
- 部屋、暗くない？
- 前髪、目にかかってない？
- 勉強中の姿勢、大丈夫？

目には遠くを見て、目を休ませてあげて

見るところだけ明るくてもダメだよ

切ったり、とめたりして目にかからないように

背中ピン！で30cmは離そうよ

目にやさしい生活

第2回 歯科検診の実施について

下記の日程で第2回歯科検診を行います。当日は朝の歯みがきを忘れずに行ってください。

10月10日(木)	2年生	9:00~	ながせ歯科クリニック	永瀬先生
10月17日(木)	3年生	9:00~	すずき矯正歯科	鈴木先生
11月7日(木)	1年生と7組	9:00~	げんま歯科クリニック	弦間先生



【2学期の身体測定を終えて】

新学期が始まり、すぐに身体測定を行いました。個人差はあるものの、1年生男子は、ぐんと背が伸び、声が低くなり、がっちりとした体格になってきました。1年生女子は夏休み中に部活動を頑張ったせいか、体重が減り、筋肉がついた引き締まった体つきになったようです。2年生になると、男子の身長はぐんぐん伸び、女子の身長は安定してきます。「身長が変わらない。もう身長止まったー！」と嘆いている女子生徒も多かったです。3年生は部活動を引退し、急激に太ってしまった生徒、逆に運動をしなくなった分、食欲がわかずに体重が減った生徒もいて様々でした。あまり数値にとらわれず、バランスの良い食事、睡眠、排便を

意識して生活することが大切です。