

２０２６年　１０月
愛知産業大学三河高等学校
通信・単位制　保健室

１０月になり、後期が始まりました。夏休みはリフレッシュできましたか？決まった時間に就寝、起床するなど、生活リズムを整えていきましょう。また、朝と夜に肌寒くなる気候が増えてきました。上着を準備するなど、体温調節できる服装を心がけましょう。

疲れ目を防ぐ！スマホの使い方



１０月１０日は「目の愛護デー」です。普段スマホを長時間使用して、目が疲れてしまうことはありませんか？そのような生活を続けていると、目の負担になってしまいます。これを機会に、スマホの使い方について見直してみましょう。

目と画面の距離は 30cm 以上

スマホの画面を近くで見るとき、目はピントを合わせるために目の筋肉を緊張させます。この状態が続くと目が疲れてしまうため、目は画面から 30cm 以上離すことを意識しましょう。

目はこまめに休ませる



30 分に１回を目安に、5m 以上遠くを見て緊張した目の筋肉をほぐしましょう。ストレッチで全身を動かすのもよいです。また、ホットタオルで目の周りの血流を良くするのも効果的です。

使用ルールを決める

長時間使用が習慣になると、目の疲れが取れにくく、頭痛や吐き気が現れる眼精疲労になることがあります。「１日２時間まで」「使うときはリビングで」など、家族とルールを決めるのがおすすめです。

寝る前はスマホを見ない



スマホの画面から出るブルーライトは、脳を覚醒させて眠りの質を悪くし、目も十分に休まりません。寝る１時間前は読書や音楽を聴くなど、目に負担のかからない過ごし方をしましょう。

インフルエンザに注意！

冬に流行するイメージがあるインフルエンザですが、愛知県内では今年、８月下旬に流行入りしました。感染拡大を防ぐためにも、学校だけでなく、家や外出先での対策も心がけましょう。

