

ほけんだより 10月



令和7年10月 発行
長崎県立諫早高等学校
定時制 保健室

10月10日は...



目の愛護DAY!

人が外から受ける情報の約80%は目から入ると言われています。「1010」を横

に倒すと目と眉に見えることから、10月10日は目の愛護デーとされています。

これを機に、これからの一生を共にする目を優しくいたわる習慣を身につけましょう。



目に優しい 3つの習慣

あなたの目を守るために

その1 20-20-20 ルール

『スマートフォンなどの画面を 20 分見たら、20秒間20フィート(6メートル)以上離れたものを見て休憩する』

これだけでピントを調節する目の筋肉がゆるみ、目の疲れや視力低下を予防することができます。

その2 スマートフォン画面から顔を30cm離す

みなさん、スマホと顔の距離、近くないですか?画面と顔が近いと、ピントを調節する目の筋肉を使い続けることになり、目が疲れやすくなります。実はこのほけんだよりの縦の大きさは約30cmです。



実際にこの30cmの距離を体験して、これから意識してみてください!

その3 食べ物から目を元気に!

目の機能の維持に役立つ食べ物を食べて、食べ物から目の健康を保ちましょう。

○ビタミンA(涙の分泌を促す)・・・レバー、うなぎ、にんじん など

○アントシアニン(目をダメージから守る)・・・ブルーベリー、さくらんぼ など

○ルテイン(ブルーライトなどの光から目を守る)・・・ブロッコリー、ほうれん草 など



まばたきは目の休憩

目がしょぼしょぼして見にくくなったときは、目が疲れている証拠。そんなときは「まばたきをする」といいと聞いたことはありませんか。

実はまばたきをするだけで目の休憩になります。目はピントを合わせるとき、筋肉に力を入れています。その状態が続くと目が疲れてしまいます。でもまばたきをすると、目の周りの筋肉が動いて、ストレッチしているような状態になり、目が休まります。

ゲームや読書に熱中するとまばたきの回数が減ります。意識してまばたきして、目を休めましょう。

ただ、それだけでは不十分。他にもこの3つをして、目の休憩を取り入れましょう。



遠くを見る



目を温める

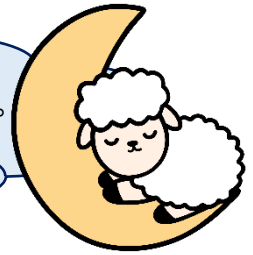


目を動かす

よく眠り、充実した一日を過ごそう

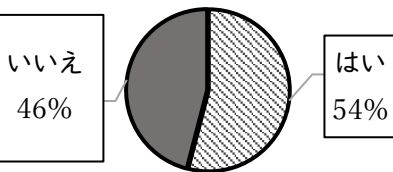
人は人生の約1/3を眠って過ごしています。100年生きるなら約33年。

こんなに長い時間を費やすからこそ、“質の良い”睡眠が大切です。

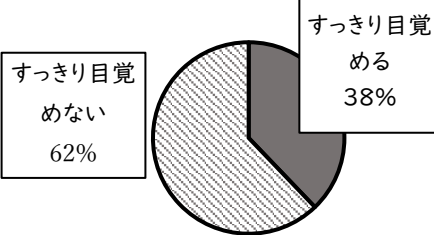


8月28日(木)実施 生活リズム調査より

問4 寝つきが悪く眠れないことがあるか



問5 朝すっきり目覚めるか



半数以上の人が寝つきが悪い、すっきり目覚めないなど、睡眠の質がよくないことがわかります。

～良い睡眠は良い環境から～

光

朝起きたら、まずカーテンを開けて、太陽光を浴びましょう!また、夜寝るときは暗い環境を心がけることで、体内時計が整いやすくなります。



温度

やっと夜は涼しくなってきましたが、室内は暑すぎず、寒すぎないようにエアコンや暖房器具などをうまく活用しましょう。



また、寝る1～2時間前に入浴して、体温を上げることで、眠りにつきやすくなります。



寝る1時間前には画面 OFF

スマートフォン等の画面から出るブルーライトなどの光は、睡眠を促すメラトニンの分泌を抑制します。

自分の寝る前のスマートフォン使用

状況を見直して、寝る1時間前にはスマートフォンから手を離しましょう。



眠れないときは・・・

自分の寝る前の心と体のリラックス法を見つけましょう。例えば、静かな音楽を聴く、アイマスクをする、ラベンダーなどのリラックスできる香りをかぐなど様々な方法がありますよ。

