

# ほけんだより



湘南学院高等学校 保健室発行 令和5年10月

秋は、朝晩は涼しいのに、日中は暑くなる日もあり、寒暖の差が大きい季節です。日中が暑くなると、つい室内でエアコンの温度を下げがちになります。こういう時は、体調を崩しやすくなるものです。2学期が始まって少し経ち、そろそろ疲れがたまっているころかもしれません。睡眠や栄養をしっかりとり、いつも以上に体調管理に気を遣って過ごしましょう。



## 〇〇の秋！あなたはどの秋？

### スポーツの秋

秋は暑さも和らぎ、まだ寒くなる前で、スポーツするのにちょうど良い季節です。普段あまりからだを動かす機会がない人も、ぜひスポーツをしてみましょう。



### 食欲の秋

たくさんの美味しいものが実る季節でもあります。せっかくの機会なので、秋が旬のもの（さんま、柿、きのこ、さつまいもなど）を食べて、秋の味覚を味わってみましょう。旬のものは栄養も豊富でおススメです。



### 読書の秋

ゆっくり過ごしやすい秋の夜長は、読書にも良いですね。まずは、自分が面白そうだと思う本を読んでみることから始めましょう。

### 芸術の秋

外に出て風景を描いてみる、ゆっくり音楽を聴くなど、普段はしないことをしても良いですね。好きなことが見つかるかもしれません。





大切な目を守ろう




スマホやパソコンは、私たちの生活に欠かせないものになりました。ゲームや動画などを見る機会が増えるほど、『目を大切に』が、ますます大事になっています。下に載せた‘疲れ目チェック’で、チェックの付く項目が多い人は特に、使い方と、使用時間を改めて見直してみてください。

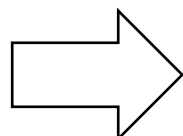
### ‘疲れ目’になっていないですか？

- 目がかすむ
- 目がしょぼしょぼする
- 目が乾く
- 目が赤い
- 目の奥が痛い
- 目に異物が入っている感じがする
- まぶたが重い
- 頭痛がする
- 吐き気がする
- 肩こりがひどい

チェックが多いほど、目が疲れているかも。目を休ませてあげましょう。それでも改善しないときは、早めに眼科へ。



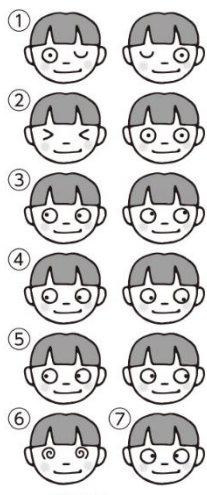
### 疲れ目対策のためのルール

- 
- ① 使用時に良い姿勢でいる
  - ② 長時間見ない
  - ③ まばたきをすることを忘れない
  - ④ 寝る前はできるだけ見ない
  - ⑤ 睡眠時間はしっかり確保する
  - ⑥ 遠くを見て目を休める時間を作る
  - ⑦ 肩こり予防のために適度な運動を！

### やってみよう 目のストレッチ



- ① 左右交互にウインク……………10～20回
- ② 両目をぎゅっと閉じてパッと開く……………3回
- ③ 右眉を見る→左眉を見る……………各3秒
- ④ 右頬を見る→左頬を見る……………各3秒
- ⑤ 右耳を見る→左耳を見る……………各3秒
- ⑥ ゆっくりと眼球を回す……………右回り→左回り  
各2～3周
- ⑦ 寄り目にして5秒キープ。戻してリラックス



**Point**  
肩の力を抜き、ゆっくり呼吸しながら行いましょう。