



保健だより 10月

茨城県立水戸南高等学校
令和7年10月発行



学校の庭木のドングリが落ち始め、秋を実感する頃となりました。
読書の秋、スポーツの秋、食欲の秋・・・「実りの秋」です。
皆さんは充実した生活を送っていますか？



10月10日は
目の愛護デー



「読書の秋」・・・読書をしたりスマホを見続けたりすると目が疲れます。
①時々、遠くの景色や星空を見て、目を休めましょう
②夜は早く寝て、たっぷり睡眠をとりましょう
③前髪が目にかからないようにしましょう
☆特に、スマホの見過ぎは目のためによくありません。長時間の使用は避けましょう。

スマホ老眼
に注意!



このような症状が出たら注意が必要です

スマホ老眼は、スマホやタブレットの長時間使用で目の筋肉が緊張状態となり、凝り固まって、一時的にピント調節が上手くできなくなることを言います。

一時間に一回は休憩したり、遠くの景色を見たりすると症状の軽減や予防になります。
スマホやタブレットは便利ですが、使いすぎに注意しましょう。



メガネも定期検査が必要です

メガネの度数が合っているか、1年に1回は検査をしましょう。
学校の視力検査で「C」や「D」だった場合も眼科で処方してもらいましょう。

目薬は・・・



汚れた手で使わない



さした後、目をパチパチと瞬きしない
*目頭を押さえず静かに目を閉じる(1分位)

目やまつげに容器を当てない



貸し借りしない

