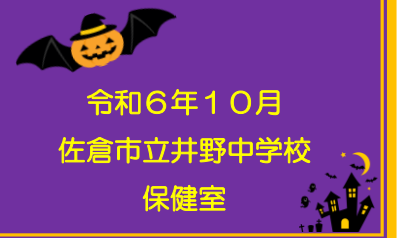


ほけんだより 10月 October

読書の秋、スポーツの秋、食欲の秋、芸術の秋…。秋は過ごしやすく、何をしても心地よいことから、たくさんの「〇〇の秋」があります。皆さんは今年の秋を何の秋にしたいですか？



睡眠時間足りていますか？

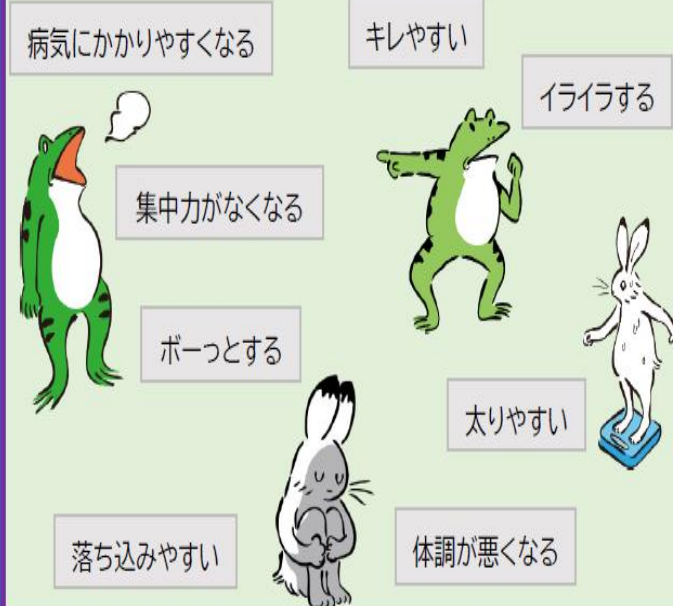
中学生の睡眠時間は
8～10 時間必要だよ



睡眠の役割



睡眠不足になると…



目が疲れる
目が乾く
目がかすむ
目がゴロゴロ…



スマホ や ゲーム の使いすぎによる ドライアイ に注意！

通常、まばたきは1分間に 20～30 回程度していますが、スマホなどの画面を凝視している時は、その回数が 4 分の 1 に激減してしまうといわれています。

まばたきの回数が減ると、目の表面が涙で十分に保護されなくなり、目の不快感や痛み、見え方に不調を起こします。また目に傷がついて視覚障害になる場合もあります。

スマホやゲームなど画面をみる時には、意識してまばたきをするようにしましょう。



涙の役割

目の表面を乾燥から守る

目に栄養や酸素を届ける



細菌などから目を守る

目に入ったごみやほこりを
洗い流す

目の健康のために注意することは？



歩きスマホは
しない



1 時間使ったら
休憩する



遠くの景色を見て
目を休める



寝る前は使わない

しっかり寝る
ために



体を動かす



朝、太陽の光を浴びる



寝る直前にスマホ、
携帯を使わない



学校から帰って夕方、
昼寝をしない



休みの日に
寝ぼうをしない