

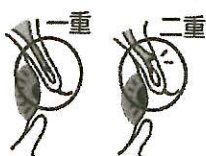


令和8年10月5日

佐倉市立根郷中学校
保健室

「秋晴れ」が貴重に感じるほど、雨などすっきりしない日が多いですね。いつの間にか日は短くなり、気温も下がってきました。季節の変わり目は体調を崩しやすく、そして近隣の学校では先月インフルエンザによる学級閉鎖を行っています。感染症予防を心掛けましょう。

『一重』と『二重』があるのはなぜ？



まぶたが一重の人と二重の人がいるのはなぜでしょう？ 実は、まぶたを開ける筋肉が、上まぶたの皮膚まで枝分かれして届いているかの「仕組みの違い」です。世界的には一重は珍しいとも言われています。

利き手が人それぞれなのと同じで、良し悪しはありません。一重のすっきりした目元も、二重のぱっちりした目元も、どちらも美しく、あなただけの特徴であり、自分らしさの一部です。

自分らしさを味方にして
笑顔を輝かせましょう



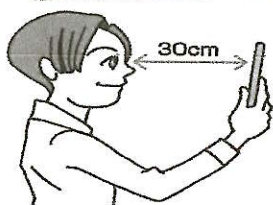
日本スポーツ振興センター 給付手続きについて

学校管理下でのケガについて、手続きを行うと給付金が出ます。その制度が来年1月から大きく変更になり、保護者の方の申請手続き内容が増えます。書類の書式も一部変更します。給付手続きが必要な方は、10月中に書類の提出をお願いします。

疲れ目を防ぐ スマホの使い方 4つのポイント

ポイント1

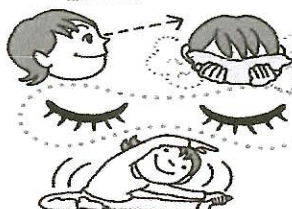
目と画面の距離は 30cm 以上に



ス マホの画面のように近くを見る時、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て。

ポイント2

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GOOD。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。

ポイント3

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も。「1日2時間まで」「使う時はリビングで」など、家族とルールを決めるのがオススメ。

ポイント4

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。

ほけんしつから ~ 修学旅行に行ってきましたの巻 ~

