

# ほけんだより 10月

2022.10.3  
大阪府教育センター  
附属高校 保健室



長かった夏が終わり、やっと秋らしい気候になってきましたね🍁  
読書の秋、芸術の秋、食欲の秋…。みなさんは、どんな秋を楽しんでいますか？

好きなことをとことん突き詰めたり、新しいことに挑戦したり。  
その先には、きっとわくわくする出会いが待っていますよ^^



## 日頃より、感染症対策にご協力ありがとうございます。

安心安全な学校生活を続けていくために、皆さん一人一人のご協力をよろしくお願いいたします！

### 基本的な対策

手洗い・  
消毒励行

マスク着用  
(熱中症に  
注意！)

### 登校前の確認

朝の検温と  
健康観察

発熱の有無に  
関わらず、体調  
不良時は登校を  
控えてください！

### 食事時の対策

黙食の  
徹底

歓談時は  
マスク着用

### 部活時の対策

部活前後に校外  
での集団飲食は  
控える

更衣室や部室、  
集団移動時の  
マスク着用

体調不良を訴える生徒の中には、「朝からしんどかったけど、おうちの人に行きなさいと言われたので登校した」という人も少なくありません。感染症拡大防止のためにも、何よりお子様自身の体調のためにも、いつもと違う様子であれば自宅で様子を見ていただきますよう、保護者の皆様におかれましても、何卒ご理解ご協力のほどよろしくお願いいたします。

生徒又はご家族の方が抗原検査や PCR 検査等を受検した場合、感染が判明した場合等は、情報提供にご協力ください。また、夕方以降や休日等、本校への電話が繋がらない時間帯は下記アドレスにご連絡をお願いいたします。

⇒本校電話番号:06-6692-0006

⇒本校への情報提供用メールアドレス(休日用) : opechs.of@gmail.com

【必須事項】学年、組、番号、名前、必ず連絡がつく電話番号、簡単な状況説明

## 夢中になっているあなたの目、 とっても疲れているかも？

ハマってるゲームがあるんだ！  
もう3時間やってる



このマンガおもしろい！  
ちょっと読むだけのつもり  
だったのに、もう夜中の1時か…



寝ようと思ったら、  
友だちからメッセージが。  
つい話し込んでしまった！



ちょっと待って！  
疲れ目のサイン  
出てない？

- 目がかすむ  目が重い  目が乾く  まぶしい  目の奥が痛い  肩こり、吐き気

### 目が疲れる原因 1 長時間、近くを見続ける

ゲームやスマホ、読書に夢中になると、姿勢が悪くなり、目との距離が近づきがち。目の筋肉が緊張して、目が疲れてしまいます。



目との距離は  
50cmを目安に。  
こまめな休憩も

### 目が疲れる原因 2 ブルーライトを浴びる

スマホやゲームのブルーライトはエネルギーの強い光です。暗い部屋では、よりまぶしさを感じやすく、寝つきも悪くしてしまいます。



寝る2時間前には  
スマホやゲーム機から  
離れよう

### 目が疲れる原因 3 目の疲れが取れていない

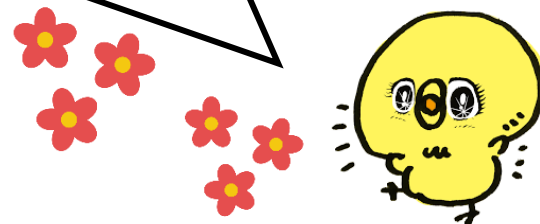
夜遅くまで起きていると、睡眠時間が足りず、翌日に目の疲れが残ってしまいます。



8時間は  
眠れるように  
早めに寝よう

## 10月10日は目の愛護デー👁️🌸

目は、一生お付き合いが続いてく大切なからだの一部です。今は色々な治療の選択肢があるものの、一度視力落ちてしまうと簡単には修復できません。この機会に是非、自分の目を労わってあげてくださいね◎



### 疲れ目解消 4つのケア

#### まばたき

意識してまばたきをして、目の表面を潤そう。



#### 遠くを見る

遠くを見て、目をリラックスさせよう。



#### あたためる

血流を良くして、目の周りの筋肉をやわらかくしよう。



#### 眼球ストレッチ

眼球を上下・左右に動かして、目の筋肉をほくそう。

