

# ほけんだより 10月

No. 6  
R5. 10. 2  
五島高校定時制

朝晩はずいぶん涼しくなり、秋らしくなってきましたね。気温に合わせて服装を調節し、風邪をひかないようにしましょう。秋は食欲の秋、スポーツの秋、読書の秋などといわれますが、みなさんはどんな秋にしますか？

★今月の保健目標：目を大切にしよう！

10月10日  
目の愛護デー

目に負担がかかる生活を送っていると、視力が低下してしまいます。近視が進みすぎると失明に至る病気（緑内障や網膜剥離など）になる可能性が高くなります。目に優しい生活を送り、目の病気や視力低下を予防しましょう！

## 目に負担がかかる生活

- ・外に出ず、家の中にいることが多い
- ・寝る時間が遅い
- ・睡眠時間が短い
- ・30cm以内の距離で本を読んだり画面を見たりする
- ・画面を1時間以上見続ける



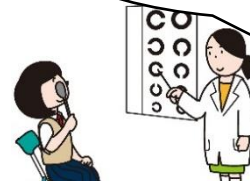
## 目に優しい生活

- ・屋外活動を増やす
- ・20分に1回、20秒程度遠くを見る
- ・スマホやゲームは良い姿勢で
- ・明るい環境で見る
- ・質のよい睡眠をとる
- ・疲れ目を放置しない（蒸しタオルで目を温める、正しく目薬をさす）



視力低下には病気が隠れていることもあります。メガネやコンタクトの調整だけでなく、眼科を受診し、目の病気がないか確かめてください。また、視力は就職や運転免許に関わることです。学校や日常生活で困ることがなくても、きちんと眼科を受診するようにしてください。

視力を確かめたい人は  
保健室まで！



## 10月は体育祭があります！

けがをしないように、競技の練習やダンスの練習の前に十分にストレッチを行いましょう。  
よく寝て疲れをとること、ご飯をしっかり食べてエネルギーを補給することも忘れずに！