ほけんだより E-Life（いーらいふ） 第12号

平成２９年１０月６日
大熊町立大熊中学校
保健室

駅伝大会からつるマラまで大きなけがもなく、無事にスポーツの秋を乗り切ることができました。それぞれ、自己ベストは出せたでしょうか？

今月は柏陽祭まで走り続ける１ヵ月となりそうです。みなさんの力で作り上げる柏陽祭の成功を、影ながら応援しています。

10月の保健目標

目の健康を守ろう

10月10日は目の愛護（あいご）デーです

あなたは１日何回“まばたき”をしていますか？普段意識することの少ない“まばたき”ですが、実はとても大切な役目を担っています。今年の目の愛護デーは“まばたき”に注目し、目の大切さを考えてみましょう。

まばたきをすると → 目の表面が**あたたかい涙**でおおわれます

まばたきの回数（１分間に何回してる？）

普通のとき	●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●	２０回
読　書　中	●　●　●　●　●　●　●　●　●　●	１０回
ゲーム中	●　　●　　●　　●　　●	５回

※ スマホやタブレットなど小さい画面を見ているときも、ゲーム中と同じです

まばたきの回数が少ないと目が乾燥し、ドライアイになる危険があります。ドライアイになると、目がヒリヒリと痛くなったり、疲れて見えにくくなったりして、病院での検査や治療が必要なこともあります。ドライアイにならないように、目に優しい生活を心がけましょう。

液晶画面を見ているとき
１時間に１回は休憩しよう

遠くの景色を
見てみよう

電気をつけて
明るいところで生活しよう

ゲーム・タブレット
スマホ・パソコンなど