

# 健やかな泉



令和3年10月1日  
牛久市立下根中学校  
文責 篠塚 郁実

10月に入り、秋らしい気候になりました。この時期は、一日の温度差が大きく、朝夕は気温が低いことがあります。すると、自律神経が乱れやすくなり、体調を崩すお子様も増えてきます。そんな時期に健康管理として大切なことは、しっかりと睡眠をとること、栄養のある三度の食事です。学びの秋、スポーツの秋、芸術の秋…、お子様のもてる力を十分に発揮できますよう、ご家庭でも健康面でのサポートをよろしくお願いいたします。

## 疲れ目にさようなら

9月はリモート学習期間がありました。タブレットを長時間使用することで、「目が疲れた…」と感じたお子様も多かったのではないのでしょうか？  
また、新型コロナウイルス感染症予防のため、おうち時間が増えたことでスマートフォンやゲーム、テレビを見る時間が増えた人もいません。10月10日(日)は「目の愛護 day」です。疲れ目のサインをチェックして、お子様と一緒に、目について考えるきっかけにしてください。疲れ目サインがでていたお子様には、下の4つの合言葉を生活の中で取り入れるようにしてみてください。

お子様に、このような目の症状はありませんか？疲れ目のサインをチェックしてみましょう。



かすむ 重たく感じる 乾く

## 疲れ目を和らげる4つの合言葉

### 「ぬくぬく」

目元を蒸しタオルで温めるとすっきりします。目元の血行が良くなると油がでやすくなり、目が潤う効果もあります。



### 「ぱちぱち」

スマホなどの画面を見続けると、まばたきの回数が減ります。すると涙が十分に行きわたらずドライアイになることも…。意識してまばたきをするようにしましょう。



### 「ゆるゆる」

近くを見ている時、目の筋肉は緊張してピンと緊張状態になっています。時々遠くを眺めて、筋肉をゆるめてあげましょう。読書の後などは窓の外の景色を見るといいですよ。



### 「すやすや」

目は皆さんが起きてから、ずっと動っぱなしです。しっかり睡眠をとって、目を休める時間をとることが大切です。良く寝ても疲れがとれない時は、眼科に相談をしましょう。



### ✿ 保健室からひとこと ✿ 生徒の皆さんへ

9月の登校日の数日間、「お久しぶりです」と顔を見せにきてくれた生徒、「自主練をたくさんしました」と報告をしてくれた生徒、身長がぐんと伸びた生徒…。私にとって、皆さんの元気な姿と笑顔を見られたことがなにより嬉しかったです。これからは学習や行事・部活動が再開します。少し疲れたなと思ったり、頑張りすぎて辛くなったりしたら、いつでも保健室に「ひと休み」にきてください。保健室にも、いつでもあなたの居場所があることを忘れないでくださいね。