

ようやく涼しくなりました。勉強にスポーツに何をするにもよい季節です。

暑い時期にはできなかったことに挑戦して、いろんな秋を満喫しましょう。

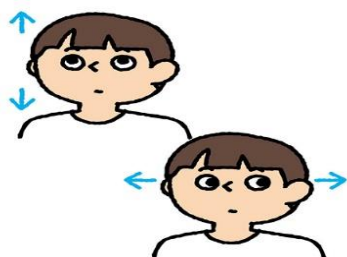
あなたの秋はどんな秋？



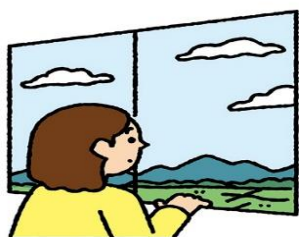
10月の保健目標 「目を大切にしよう」

10月10日は目の愛護デー

知らず知らず酷使してしまっている目。普段から規則正しく過ごし、目にやさしい生活を心がけることが大切です。またプラスαとして積極的に目をいたわる時間もとるようにしましょう。



眼球を上下左右に動かすなどして、目の筋肉をストレッチ。



近くを見ている時間が続いた後は、遠くの景色を眺める。



40℃くらいの蒸しタオル等で、5～10分程度温める。



痛みや充血がある場合は、水で固く絞ったタオル等で冷やす。

目にやさしい20-20-20ルール

アラーム・タイマー
じょうずに使おう

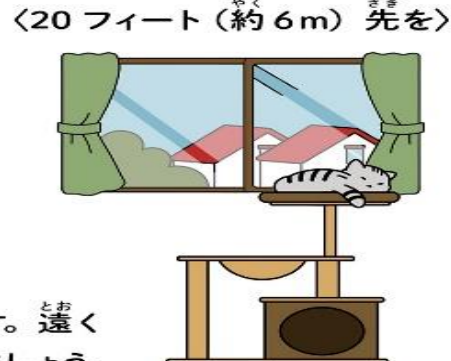
たったの20秒でも
リフレッシュできる！

10歩先が約6m♪
窓の外をながめてもイイね

20分ごとに

20秒以上

遠くを見る

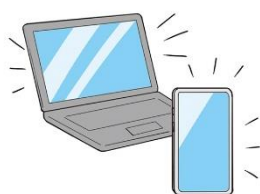


20分間、同じ姿勢でいられますか？ 疲れますよね！ 目の筋肉も同じです。遠くを見ることで目の筋肉は休まります。デジタル機器とじょうずにお付き合いしましょう。

★ ★ ★ うんどうかい お 運動会に向けて ★ ★ ★

みなさん毎日練習を頑張っていますね。体は疲れているでしょう。これから2週間はいっしょに早くふとんに入り、ぐっすり眠ってください。体の疲れをとって、元気に運動会に臨みましょう。

夜のブルーライトにご用心！



ブルーライトについて知っていますか？ ブルーライトとは、可視光（人の目に見える）の中で紫外線に近い青色の光で、角膜や水晶体で吸収されずに目の奥の網膜まで届く強い光です。太陽光にも含まれていますが、LEDを使ったパソコンやスマートフォンからも、この光が多く発せられています。

朝、ブルーライトの含まれる太陽光を浴びると、スッキリ目覚めることにつながりますが、夜遅くまで浴びていると困ったことが起きます。

夜遅くまでパソコンやスマートフォンの画面を操作していると、ブルーライトの刺激で生活リズムが狂ったり、睡眠の質が落ちたりするからです。

寝る直前までブルーライトを浴びることはやめ、ぐっすり眠れるようにしましょう。



ぐっすり眠るために 睡眠環境を整えよう

寝る前のブルーライトで眠りにくくなります



寝る前にスマホは使わない。寝るときには部屋の電気は消す。



寝る1～2時間前にぬるめのお風呂に入ってリラックスする。