

えがお



心身ともに健康になろう！
八坂中学校 保健室
保健だより
令和8年10月2日

暑さもやわらぎ、過ごしやすい日が増えてきました。

空気が澄んで月が美しい秋には、昔から月見の文化が親しまれてきました。月を見ても目が疲れないのは、月の光が月そのものの光ではなく太陽光を反射したもので、色合いもほんのりと優しいため。しかし、スマホやタブレットなどの画面の光は至近距離で目に直接届くため、刺激が強く目を疲れさせます。秋の夜、ほっと一息つく時には、スマホやタブレットをオフにして月を眺めてみませんか？

10月の保健目標：目を大切にしよう！



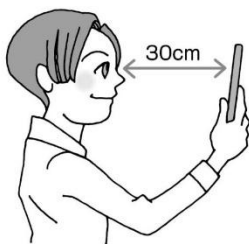
「目の愛護デー」は数字の「10 10」を横に倒すと、ちょうど眉毛と目の形に見えることから、「10 月 10 日」に制定されました。1947（昭和22）年に厚生省（現在の厚生労働省）によって定められた記念日です。

目の健康を守るには、普段の生活が大切です。目にやさしい生活習慣を意識して過ごしましょう。スマホやパソコンの使用は目が疲れやすいので、意識して目を休めてみてくださいね。

疲れ目を防ぐ スマホの使い方 4つのポイント

ポイント1

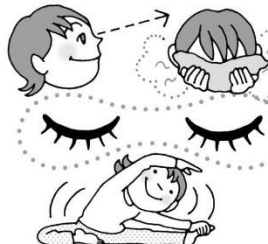
目と画面の距離は30cm以上に



ス マホの画面のように近くを見る時、目はピンと合わせるために目の筋肉を緊張させます。この状態が続くと目が疲れてしまうため、目は画面から30cm以上離すことを意識して。

ポイント2

目はこまめに休ませる



30 分に1回を目安に、5m以上遠くを見て緊張した目の筋肉をほぐしましょう。ストレッチで全身を動かすのもGOOD。ホットタオルで目の周りの血流を良くするのも効果的です。

ポイント3

使用ルールを決める



長 時間使用が習慣になると、目の疲れが取れにくく、頭痛や吐き気が現れる眼精疲労になることも。「1日2時間まで」「使う時はリビングで」など、家族とルールを決めるのがオススメ。

ポイント4

寝る前はスマホを見ない



ス マホの画面から出るブルーライトは、脳を覚醒させて眠りの質を悪くし、目も十分に休まりません。寝る1時間前は読書や音楽を聴くなど、目に負担のかからない過ごし方をしましょう。

★インフルエンザの疑いがある場合は、病院の受診をお願いします。