

# ほけんだより 9月

令和3年9月7日  
調布市立第四中学校  
保健室

6日の始業式、久しぶりにみなさんの元気な姿を見ることができて、とても嬉しかったです。いつも通りの楽しい学校生活を送りたいな、と心から思いました。

少しずつ感染者数に減少傾向がみられていますが、まだまだ感染が心配な日が続いています。また急に秋の気配が漂い、朝晩も冷え込むようになりました。体調を崩さないように、バランスの良い食事をとって体調を整えましょう。



## オンライン授業中も、目を大切にしよう

初めてのオンライン授業はどうでしたか。長い時間画面を見続けていると、目が疲れてしまいます。オンライン授業期間も、姿勢や部屋の明かりに気を付けて、目に優しい生活を心掛けましょう。

**勉強するときに**

- チェンジ! 背筋はまっすぐ
- チェンジ! 手もとに影をつくらない
- チェンジ! ノートと目は近づけすぎない
- チェンジ! 机と体の間はこぶし一つ分あける
- チェンジ! いすに深く腰かける

どこをチェンジ?

## 目にやさしい過ごし方

朝起きてから寝るまで働く、みんなの目。大切にできていますか? 毎日のこんなところをちょっぴりチェンジしてみよう。

**寝るときに**

- チェンジ! 前髪は目にかからないように
- チェンジ! 寝る直前のスマホ使用はなるべくひかえる
- チェンジ! 画面から目を50cm以上はなす
- チェンジ! 暗い場所ではスマホなどの画面を見ない

## 目が疲れたときにやってみよう!

ぐるっと一周「目の体操」	ほっと一息「アイマスク」	ぼーっと休憩「外の景色」
<p>上下左右に視線を送ることで、目の周りの筋肉をほぐすことができます。休み時間ごとにやってみよう。</p>	<p>温かいアイマスクを目元に当て、じっくり温めてあげましょう。酷使した目の筋肉を和らげることができます。温かいと落ち着きます。</p>	<p>手元を見続けていると目の周りの筋肉が緊張したままになります。遠くの景色を眺めることは、ピントを調整する毛様体筋をほぐすことができます。</p>

次にみなさんにお会いする日を、とても楽しみにしています♪