

ほけんだより 9月

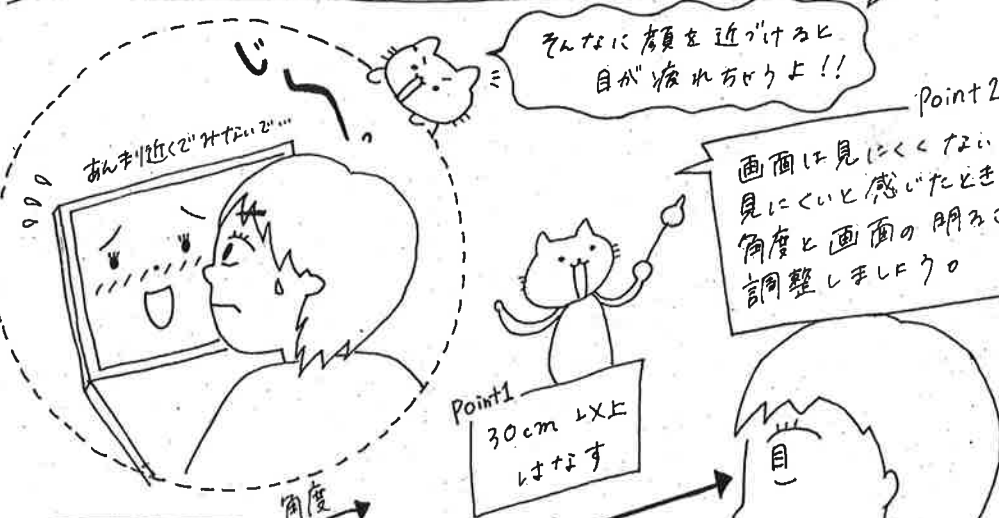
皆さん、自宅ではどのように過ごしていますか？生活リズムは乱れていないでしょうか？元気に過ごせているでしょうか？自宅で過ごす時間が多いと、生活リズムが乱れがちです。早寝早起きを心掛け、時々、散歩に出かけたりして身体を動かすとよいです。健康第一で過ごし、通常登校再開時には、元気に学校に来られるようにしてくださいね。

令和3年度
特別号
三和中学校
保健室

オンライン授業が続きます！～目の健康に気をつけよう～

オンラインでの授業になれてきた頃だと思います。長い時間パソコンの画面を見続けていると、目が疲れたような感じがする事はありませんか？そのような症状がなくても、長時間パソコンやタブレット等の画面を見続けることは、目にかなりの負担を与えます。頭痛やだるさなどの症状が出たり、視力低下につながることも…。しかし、使い方に気をつけ、目の疲労を回復させるストレッチ等を行う事で、それらを防ぐことができます。

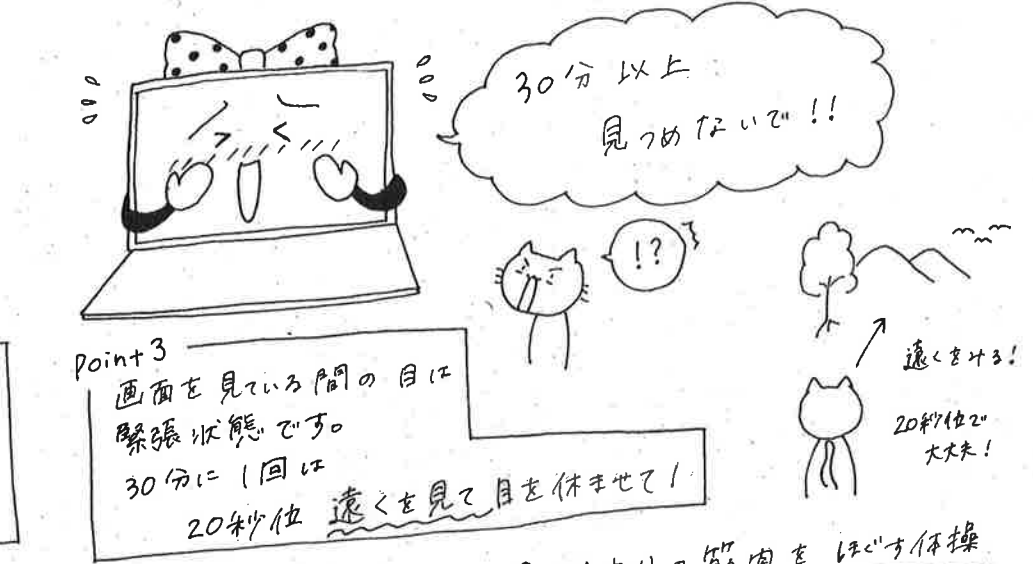
まずは… 画面と目の距離は 30cm以上 とりましょう



目の豆知識
人間のまぶしは全部で何本位？
150～230本
上は100～140本
下は50～70本
目に物が入らないようにまぶしてます！

この保健だよりは遠山先生が
かきました！
ぜひよんで
ください！

次に… 画面を 30分 見たら 20秒 目を休ませよう



最後に… 使い終わった後、目のまわりの筋肉をほぐす体操

