

# ほけんだより 10月



徳島県立城東高等学校  
令和6年10月発行

今年は残暑が厳しいですね。10月が始まりましたが、もう少し夏服が活躍しそうです。昼間は暑いですが、朝夕の涼しさや夕暮れになると、間違いなく季節は秋に向かっていくんだなと感じます。ぜひ皆さんも登下校中に「小さな秋」を見つけてみてください。



10月10日は



## あなたの目、疲れていませんか？

毎日の勉強、タブレット、スマートフォン……。目の疲れを感じた時には、まず目を閉じて、外部からの情報を遮断してみてください。さらに、イスに深く腰をかけ、1分間目をつむると、ごく短時間で脳も休ませることができ、リフレッシュすることができます。（「1分間仮眠」）

### まばたきは目の休憩

目がしょぼしょぼして見にくくなったときは、目が疲れている証拠。そんなときは「まばたきをするといい」と聞いたことはありませんか。

実はまばたきをするだけで目の休憩になります。目はピントを合わせるとき、筋肉に力を入れています。その状態が続くと目が疲れてしまいます。でもまばたきをすると、目の周りの筋肉が動いて、ストレッチしているような状態になり、目が休まります。

ゲームや読書に熱中するとまばたきの回数が減ります。意識してまばたきして、目を休めましょう。

ただ、それだけでは不十分。他にもこの3つをして、目の休憩を取り入れましょう。



遠くを見る



目を温める



目を動かす

## ★コンタクトレンズを使っている皆さんへ

外出先での目のトラブルに備えて、予備のコンタクトレンズや眼鏡は常に用意しておきましょう

・・・10月の〇〇週間&〇〇の日・・・



★薬は自分の体質にあったものを使用しましょう。  
他の人からもらったりしないように！

### **生徒保健委員会より**

今年の文化祭、生徒保健委員会では「Let's 脳活 ~これでテストの点数上がるかも！？~」をテーマにパネル展示を行いました。学習効率上がる睡眠とは！？、集中力UPの方法、脳に良い食べ物等を保健委員が調べて紹介しています。

また、6月に実施した「生活習慣チェックリスト」の結果をみて、生徒保健委員会が分析し、生活改善のためのアドバイスを考えました。

当日、展示を見に行けなかった皆さん、安心してください。まだ保健室前に展示していますよ。ぜひご覧ください！



参考文献：雑誌「健」、「睡眠専門医が教える！一瞬で眠りにつく方法」