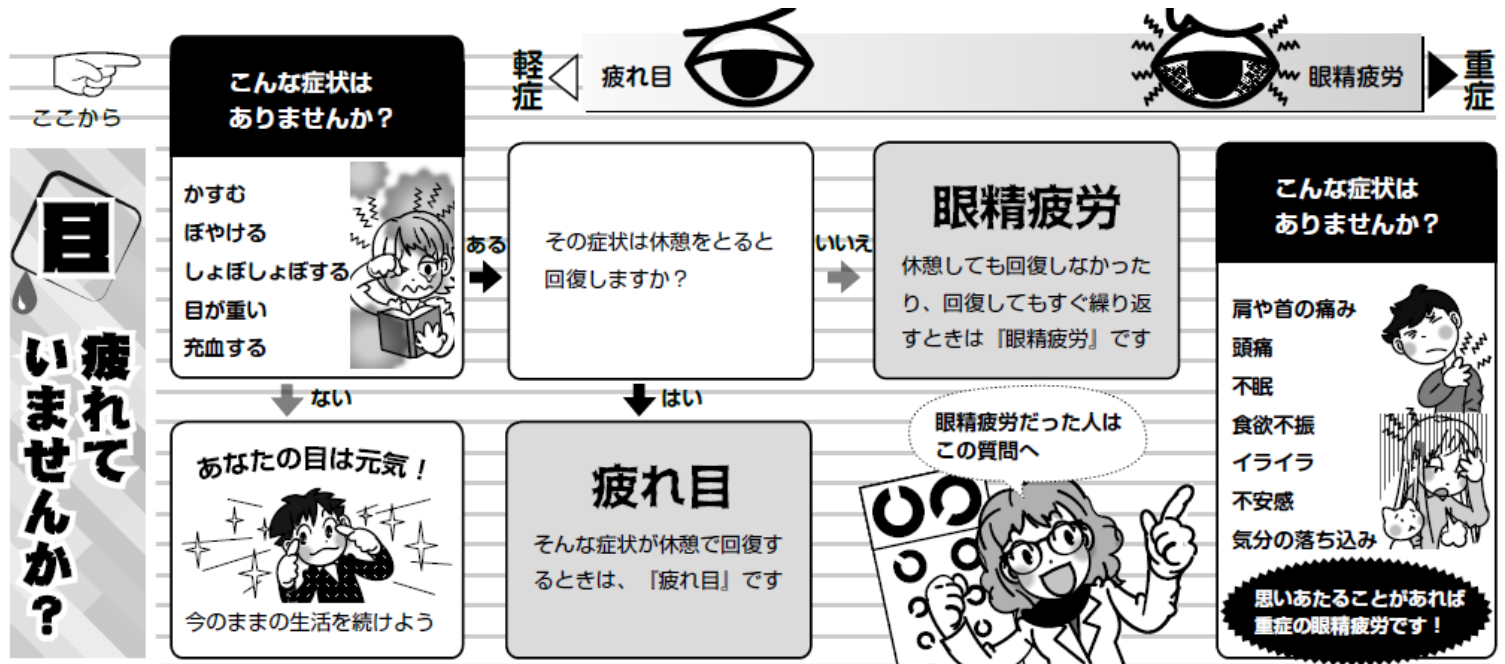


令和7年10月14日
中央区立銀座中学校 保健室

秋らしく過ごしやすい気候の日も徐々が増えてきましたね。夏休みが終わり一か月を過ぎ、心身の疲れも出てきている頃かと思います。体調を崩したり感染症にかからないように感染予防を心がけましょう。

10月10日は「目の愛護デー」です。目を大切にすることについて考えてみましょう。



眼精疲労 かも？ と思ったら

眼科で
みてもらおう

- メガネやコンタクトレンズは合っていますか？
- ドライアイなど、目の病気はないですか？

スマホを使いすぎてない？

長時間近くにピントを合わせていると、目の筋肉が緊張し続けることになります。

- 長時間の使用をやめましょう。
- 使いすぎたなと思ったら、目を閉じたり、遠くを見て目を休めましょう。
- 目の疲れを感じたら目の周囲を、濡れタオルで温めたり、冷やしたりして、血行をよくしましょう。



スマホを使っているときには、まばたきの回数が通常の3分の1くらいになることもあります。

意識してまばたきをしましょう。