

保健だより～チアフル～

Cheerful



小見川中学校 保健室
令和5. 9. 29 No.6

目の使い過ぎ、注意！ 自分の目を大切に

目は毎日使っている体の一部分。

授業でタブレットを使った後、自宅でスマートフォンやパソコンを使った後など、目を休めていますか？

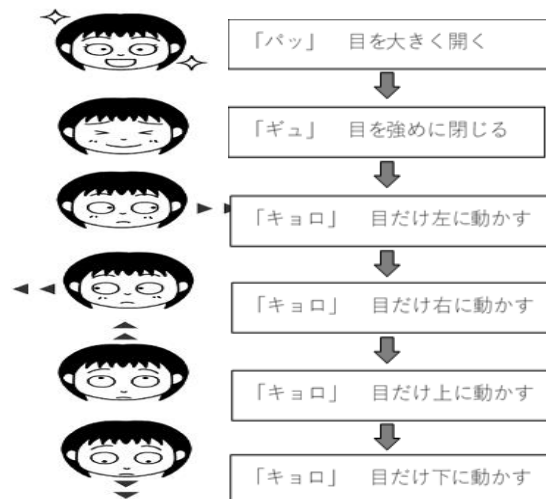
気づかないうちに、あなたの目は疲れているかもしれません。

休み時間などに、「眼球体操」（目の体操）をして、目のまわりの筋肉をほぐしてあげましょう。

眼球体操

～目のまわりの筋肉をほぐそう～

集中力を取り戻す
ことにも効く



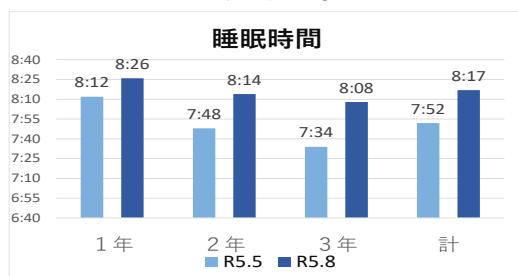
【目にいい食べ物あれこれ】

（参考：「先進会眼科 HP」より）

＜食事のはなし＞食事で自分の体を丈夫にしよう。

ブルーベリーやぶどうのアシトシアン、サケやエビなどのオレンジ色を持つ食品、ホウレンソウやブロッコリーなどの緑黄色野菜、レバーやウナギやニンジンやカボチャなどのビタミンA、野菜や果物のビタミンC、アーモンドや子持ちカレイなどのビタミンE、豚肉やサバやレンコンなどのビタミンB1 等々

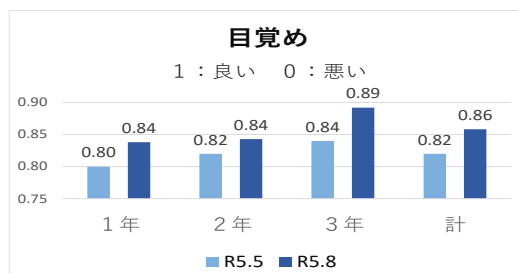
小見中生、「すいみんの様子」



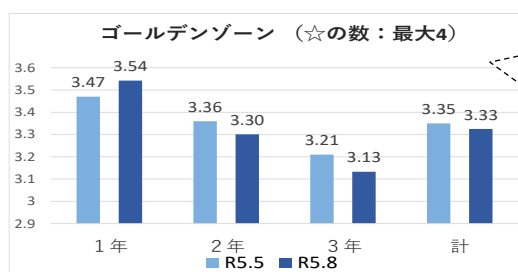
今年の5月（通常授業期間）と8月（夏休み最終週から学校開始期間）の、小見中生のすいみんの様子を集計しました。

8月夏休み中は、睡眠時間が長くなっていますが、ゴールデンゾーン（夜22時～深夜2時の4時間）のポイントは、少なくなっています。これらは、「遅寝遅起き」のすいみんパターンの人たちがいることが読み取れます。

眠りの質を高めて、「早寝早起き」の睡眠パターンに切り替えていきましょう。



良い睡眠習慣で、
部活も勉強も成績アップの
土台作りを！



ゴールデンゾーン（夜22時～深夜2時の4時間）の平均値を見ると、夜23時前後の就寝をする人が多いことが分かります。

平均睡眠時間は、まとまって7時間の睡眠をとることができています。これからも、まとまった睡眠時間を確保し、学習や部活動のパフォーマンスアップを目指しましょう。