心体これら健康ト党ッタ



「読書の秋」の由来は、中国唐の時代に韓愈かんかという文学者が息子に送った手紙で、学問の大切さとともに「橙火稍可親」(涼しくて夜が長い秋は、灯りの下で書物を開きなさい)と書いていたことからだそうです。

70月27日~77月9日は読書週間。秋の夜長は読書にぴったりです。でも、集中しすぎて、夜ふかしないように気をつけてくださいね。



夢中になっているあなたの目

とっても題れているかもこ







がよっと待って! 疲れ目のサイン 出てない?

- □目がかすむ
- □目がしょぼしょぼする
- □目が乾く
- □目の奥が痛い
- □目が赤い
- □目に異物が入っている感じがする
- □まぶたがぴくぴくする
- □頭痛がする
- □吐き気がする
- □肩こりがひどい
- So:

。 チェックが多 。 いほど目が疲れている かも。目を休ませてあげ

がも。日をMなどであり ましょう。それでも改 善しないときは早

めに眼科へ

目が疲れる原因 】

長時間、近くを見続ける

ゲームやスマホ、読書に夢中になると、姿勢が悪くなり、目との距離が近づきがち。目の筋肉が緊張して、目が疲れてしまいます。

目が疲れる原因 2

ブルーライトを浴びる

スマホやゲームのブルーライトはエネルギーの強い光です。暗い部屋では、よりまぶしさを感じやすく、寝つきも悪くしてしまいます。

目が疲れる原因 3

目の疲れが取れていない

夜遅くまで起きていると、睡眠時間が足りず、翌日に目の疲れが残ってしまいます。

ありませんかこんな症状

- □気づくとスマホを使っている
- □スマホを使った後、周囲を見るとピントが 合わない
- □遠くを見た後に近くを見るとピントが合わない
- □夕方になると物が見えにくい
- □スマホの文字が読みづらい
- □首や肩のこり、頭痛などが以前よりも強くなった

10代でも

老眼になる?!

~スマホ老眼~

良い姿勢で

画面を見るとき 背筋を伸ばし、 目から30㎝以 上離しましょ う。



10月10日は目の愛護デ

適度な運動をイ

画面に集中してい ると長時間同じ姿 勢になり、肩こり や疲れ目の原因 に。体を動かして リフレッシュしま しょう。



長時間見ない

近くを見るとき、 目の筋肉はピンと 張った緊張状態に なります。30分 に | 回は画面から 目を離して休ませ ましょう。



スマホやタブレットは正しく使わな いと、目が疲れたり、近視の原因に なったりします。大切な目を守るた めに、10個のポイントを覚えてお きましょう。

目に良い食べ物もとろう

ニンジン、ほうれ ん草、豚肉、うな ぎ、レバーなどに は目の疲れや乾燥 を防ぐ栄養素が豊 富。積極的に取り 入れましょう。



遠くを見て目を休める

画面を30分見 たら、窓の外の 景色など遠くを 20 秒以上見て、 目の筋肉をゆる めましょう。



寝る前は見ない

画面から出る光 は脳を興奮させ 眠りの質を悪く します。寝るⅠ 時間前には画面 を見ないように しましょう。



目に合ったメガネ・ コンタクトレンズを

度数が合っていない と見えづらく、頭痛 やめまい、疲れ目の 原因に。眼科で定期 的に測ってもらいま しょう。



まばたきを忘れない

集中して画面を見 ていると、まばた きの回数が減り、 ドライアイなどの 原因に。意識して まばたきをしまし ょう。



睡眠は十分に

睡眠不足だと目 の疲れが十分に 取れません。生 活リズムを整 え、夜ふかしせ ずに早めに眠り ましょう。



気になるときは眼科へ

見えづらい、目の 疲れが取れないな ど、気になる症状 があれば眼科へ。 病気の早期発見に もつながります。

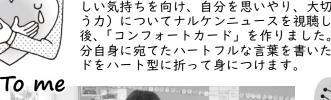


仲間はずれは

心の健康づくり

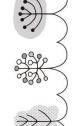
レジリエス Lesson!!

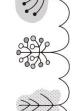
9月は「セルフコンパッション」(自分自身に優 しい気持ちを向け、自分を思いやり、大切に思 う力)についてナルケンニュースを視聴した 後、「コンフォートカード」を作りました。自 分自身に宛てたハートフルな言葉を書いたカー





「よくやってるよ」 「いまのままでいい」 「完璧じゃなくても大丈夫」









めめめめめめめめめめめめぬめめめめめ めめめめめめめめめめめめめめめめめめ めめめめめめめめめめめめめめめめめめ

本 本 本 本 本 本

本 本 本 本 本 本 本 本 本 本