

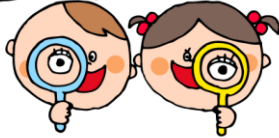
ほけんだより No. 5

白河実業高等学校
保健室

秋風が吹き気候がおだやかになり、過ごしやすい季節になり、涼しさが感じられるようになりました。とくに朝夕はひんやりと感じる日があります。また一方で、少ないとはいえ、急に気温が上がったりすることもあるかもしれません。生活リズムを整える+衣服で温度調節をして、風邪をひかないように注意しよう。

10月
10日

目の愛護デー

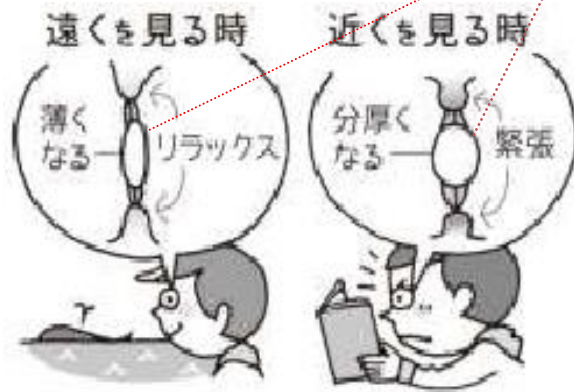


私たちは、外からの情報の80%を目から得ているといわれています。日ごろからお世話になっている目を疲れさせるような生活をしていませんか？

スマホの使い方を見直してみては？

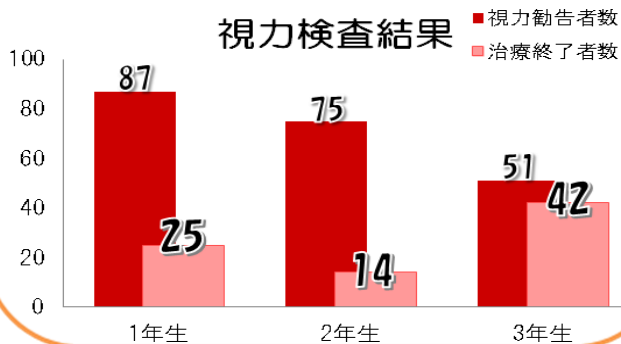
目にも筋肉がありますよ！
水晶体の厚さを変えているのは、「もうようたいきん網様体筋」という筋肉。近くをみるほど筋肉は緊張するので、手元で見るスマホは疲れが大きい。この筋肉は、無意識に働いているため、へトへトになっても働き続けてしまいます。目の筋肉にも休憩を！

自分の目に思いやりを



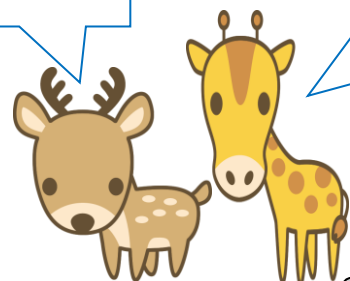
ピントを合わせるために水晶体は薄くなったり厚くなったりする。

～保健室からの連絡～
視力検査をしてから7ヶ月が過ぎました。
見えにくさを感じている人は、
病院を受診することをおすすめします。



駅伝大会にむけて
体調管理に気をつけましょう！

スマホのみすぎには注意しましょう。



保健だより作成者
2-2保健委員

☆視力検査結果のお知らせの用紙を無くした人は保健室へ取りに来てください。

裏面もあるよ→