



中間考査お疲れ様でした。万全の準備をし、実力を発揮することはできましたか？

夜遅くまで勉強していた人はしっかりと睡眠時間を確保して、元の規則正しい生活に戻していきましょう！  
きたる10月10日は「目の愛護デー」です。日々酷使している目、この機会に労わってみてください。

## 疲れ目にさようなら

こんな目の不調は  
ありませんか？



このような目の不快な症状は  
「疲れ目」かもしれません。  
放っておくと、肩や首のコリや  
イライラなど体全体に不調が  
広がってしまうことも…。

- 重たい
- 痛い
- かすむ
- しょぼしょぼする
- 乾いた感じがする

### 『ぬくぬく』

目元を蒸したタオルで温めるとリラックスできます。また、涙の表面には蒸発を防ぐための油の層があります。目元の血行が良くなると油が出やすくなり、目が潤う効果もあります。



### 『ゆるゆる』

近くを見るとき、目の筋肉はピンと張った緊張状態です。ときどき遠くを眺めて、筋肉をゆるめてあげましょう。読書や勉強の合間には、窓の外の色を見て休けいするといいですよ。



### 疲れをやわらげる4つの合言葉

### 『ぱちぱち』

スマホなどの画面に夢中になると、まばたきの回数がぐんと減ります。まばたきをしないと涙が十分に行き渡らず、ドライアイになることも。意識してまばたきを増やしましょう。



### 『すやすや』

目はみなさんが起きてからずっと働きっぱなし。しっかり睡眠をとって、目を休める時間をつくってあげてくださいね。よく寝ても疲れがとれないときは、眼科へ相談しましょう。



### ～保健室より～

みなさんはどのようなマスクを使用していますか？理化学研究所の実験では、飛沫量を抑えるには「不織布マスク」が有効であるという結果が示されました。一方で、マスクの種類によっては、息苦しさを感ずる人や肌荒れをしてしまう人もいます。自分の身を守るのは自分自身です。時と場所、自分の体調にあったマスクを選択して生活していきましょう！！