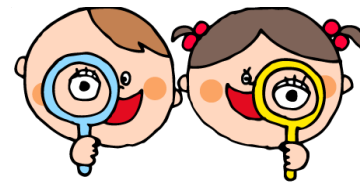


体育祭お疲れ様でした。疲れは残っていませんか?気づけば2023年も残り2ヶ月とちょっと。後悔のないように高校生活を過ごしてほしいなと思います。

10月10日は 目の愛護デー



スマホによる疲れ目の症状

【スマホやPCをよく利用する人は、次のような症状が出る可能性があります。】

- ・目がかすむ
- ・ショボショボする
- ・充血する
- ・ドライアイ
- ※目の乾き、疲れ、充血、涙目、異物感、痛みなど

スマホによる疲れ目の改善法

目を休めながらスマホを使う



目の緊張状態を和らげるために、連続で使う時には途中で休憩を入れるなど、目を休ませながら使いましょう。また、意識してまばたきの回数を増やすようにしましょう。

スマホや部屋の明るさを調整する



スマホの画面が明るすぎると、まぶしく感じて目が疲れやすくなることがあります。スマホによる疲れ目を解消するためには、部屋を明るく保ち、スマホの明るさは抑えるようにするのがおすすめです。

睡眠を十分にとり目の機能を回復させる



目の疲れの回復には、睡眠が大切です。特に1日の睡眠時間が5時間を下回っている人は意識して睡眠をしっかりとり、疲れを翌日に持ち越さないようにしましょう。

目をあたためる



「目が疲れたな」と思ったら、目をあたためてケアをしましょう。目が乾いた状態になると目の疲れといった症状が出やすくなります。目をあたため、周りの血流をよくすることで、涙の質が安定して涙のバランスが整うことが期待できます。

インフルエンザが流行しています

インフルエンザ予防法



ワクチン



人込みを避ける



うがい・手洗い



休養



加湿



マスク

10月に入り本校でもインフルエンザの感染報告が急激に増えました。各自でしっかり予防対策をしましょう。受験を控えている生徒の皆さんにとってはワクチンでの予防も効果的と言われていますので、家庭でよく相談の上接種の検討をしてもいいですね。