



ほけんだより

尾道南高等学校
保健室
令和7年10月号

2学期が始まり1か月が経ちましたが、生活リズムは取り戻せましたか？10月10日は「目の愛護デー」です。学校やアルバイトで頑張りがすぎると、体は疲れてしまいますよね。目も同じように、長時間休ませることなく使い続けると、疲れだけでなく、肩こりや頭痛など様々な不調が出てきます。スマホ等で動画を見たり、SNS やゲームをすることは楽しいですが、1時間に1回は目を休ませましょう。

10月の保健目標

目に良い習慣を身に付ける

健康に生きるためには栄養・運動・睡眠(休養)が必要のように、目も休ませるだけでは回復しません。では、どのような習慣が目に良いのでしょうか。下の3つを参考にしてみてください。

目に良い食べ物

ニンジン・ブロッコリー

イチゴ・キウイ

ブルーベリー



ルテインやビタミンC、アントシアニンなどの栄養素を摂取してみよう！

目を休ませる

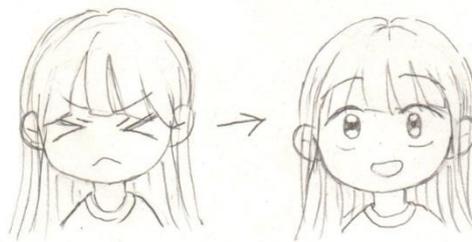


スマホの見過ぎに注意だね！



疲れたと感じたら数分だけでも画面から目を離し、肩や首を回してみよう。

目のストレッチをする



- ① 適度に遠くを眺める
- ② ぎゅっと目を閉じてぱっと見開く
- ③ 目を上下左右に動かす、などが効果的です。

目薬は、用法・用量を守ろう！



10月10日は「世界メンタルヘルスデー」でもあります。メンタルヘルスとは、心の健康のことです。皆さんも人間関係や勉強、アルバイトや将来のこと、体のことなど、たくさん考えて心が疲れてしまう時があると思います。「少し話してみようかな」と思ったら、プライバシーは必ず守られますので、いつでも相談してください。心の疲れを取る方法を一緒に考えましょう。

今月もスクールソーシャルワーカーの有田先生が来校されます。相談やお話したい人は、どの先生でも構いませんので、声をかけてください。