



スマホ、タブレット、パソコン などを使うときは

- 目が乾燥しないよう意識的にまばたきをする



- 寝る1時間ほど前からは使わない



クマを治すポイント 実はず

目の下のクマが気になる...という人はいませんか? 対策用のクリームやパックがたくさん売られていますが、原因は普段の生活にあるかもしれません。



青クマ

原因 血行不良、睡眠不足、目の疲れ、冷え性など

対策 目元を温めたりマッサージをしたりして、血のめぐりをよくしましょう。また、睡眠不足や運動不足も血行不良の原因なので注意。



茶クマ

原因 紫外線によるダメージ、摩擦、メイクの刺激など

対策 目をこするクセや、メイクをゴシゴシ落とすなど、刺激を与えていないか振り返ってみて。不規則な生活やストレスも、改善が遅れる原因に。

涙はストレスも洗い流す

リラックスモードへスイッチ

感情が高まっている時、体は「興奮モード」。心臓はドキドキ、呼吸も速くなり、刺激された涙腺から涙が...。この涙には体を「リラックスモード」に切り替え、落ち着かせてくれる「スイッチ」の役割があります。

ストレスを体の外へ

これは、ストレスを感じた時に分泌されるコルチゾールというホルモンが、涙に含まれているためです。涙はストレスと一緒に体の外に出してくれるのです。

泣きたい時は思いっきり泣いて、つらい気持ちを洗い流してしまいましょう。もちろん、一人で悩まずに保健室にも相談に来てください。



参考: (株)日本学校保健研修社発行月刊誌「健」
(株)東山書房発行月刊誌「健康教室」

視力検査をやります

《希望者》

10月24日(月)～28日(金)
昼休み 保健室にて

24日(月)1年 25日(火)2年
27日(木)3年 28日(金)予備日

2学年保護者の皆様へ

移動教室前の健康診断を25日(火)13:30～行います(於:保健室)
本日問診票をお配りしましたので、記入の上、21日(金)までに保健大封筒に入れてご提出ください。