

ほけんだより

山手中
保健室

みなさんと直接会える日を
楽しみにしています！

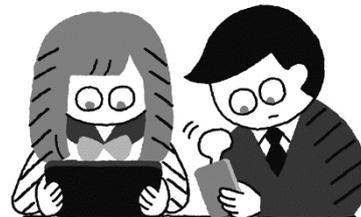


オンライン学習が続いています

目のトラブルはありませんか？

オンライン学習の日々が続いていますね。タブレットを使ったオンラインでの授業にも慣れてきましたか？しかし、長時間タブレットを使用していると、目の疲れや痛み、乾燥などを感じているという声も聞こえてきます。

今回は、目の疲れをとる方法を紹介します。ぜひ、おうちでも試してみてくださいね！



おうちで試してみよう！

～ 疲れた目を休ませる方法 ～

① 雲の景色を1分間見よう

近いものを長時間みていると、目の筋肉が緊張して疲れてしまいます。目の筋肉を一度ゆるめてあげるには、遠くの景色をみることが大切！授業後の休憩時間には、窓から見える雲を1分間見てみましょう。



② 目を温めよう

まぶたを温めることで、血流がよくなります。目を温める2つの方法を紹介します。

★ ホットタオルを作る ★

軽くしぼった濡れタオルを、電子レンジで40秒温めると、ホットタオルができます。お風呂に入ったときにお湯でタオルを濡らして絞るだけでも作れますよ。1日1回、1分～5分程度、目元を温めるだけでも効果バツグンです！

★ 自分の手を使って温める ★

両手をこすり合わせて手の平を温めたら、目を覆います。温かい空気でじんわりと目元が温かくなります。ポイントは、隙間を作らず、手をおわん型にした状態で目元を覆うようにすることです。

③ タブレットやスマートフォン、ゲーム機器を見ない時間を作る

オンライン学習をしていると、タブレットを見ている時間がどうしても増えてしまいます。これ以上、目を疲れさせないためにも、オンライン学習以外の時間は、タブレットやスマートフォン、ゲーム機器から離れて、目を休ませてあげましょう。

その時間は、おうちで軽いストレッチや体を動かして、運動をするように心がけてみてはいかがでしょうか？

