

夏休みが明け、またみなさんの元気な顔が見られてうれしいです。今年の夏もとても暑かったので、夏の疲れが残っている人も多いのではないのでしょうか。生活リズムが乱れてしまった人は、学校モードに切り替えていきましょう。まだまだ、9月も暑い日が続きます。引き続き、熱中症に注意していきましょう。



ぬけだせ

夏休みモード



秋

は気持ちの切りかえの季節？

9月^{なつやす}は夏休みが終わり、^{がっこう}学校のペースに^{からだ}体も心も^{こころ}なじませていく時期^{じき}。「やる^き気が出ない」と感じる人も^お多いかもしれません。でも、それは決して



「自分^{じぶん}だけ」ではありません。

夏休み中^{なつやす}にくずれた生活リズム^{ちゆう}や学校^{せいかつ}での環境^{がっこう}の変化^{かんきやう}に心と体^{へん}がついていけず「ま^かだ本調子^{ほんちゆうし}じゃない」だけです。

そ^{ぜんりよく}んなときこそ「いきなり全力」より「小さ^{ちい}くスタート」がおすす^めです。

例えば、朝^{あさ}10分^{ぶん}早く^{はやく}起きてみる、机^{つくえ}に3分^{ぶん}だけ向^むかってみる、1日^{いち}1回^{かい}は深呼吸^{しんこきゅう}をする。それ^{そこ}だけでも心^{こころ}のエンジン^{すこ}は、少し^{うご}ずつ動き出^だします。ゆっくりでも自分^{じぶん}のペースで「気持ち^{きもち}の切りかえ」をしてみま^しよう。毎日^{まいにち}をもっと気持^{きもち}ち良^よく過^すごせま^すすよ。



みなさんは夏休み中、メディアをどのように利用していましたか。近視の予防を意識して過ごした人も、動画やゲームなどを楽しんだ人も、9月からまた「目まもり大作戦」に取り組んでいきましょう。

次回の実施期間は9月9日から9月10日までです。目を大切にするために、アイケア体操を思い出しながら、今日からまたスタートしましょう。

タブレット

を使うときは
ここをチェック



姿勢

集中^{しゆうしゆう}して背中^{せなか}が丸^{まる}くなっていますか？
よい姿勢^{いせい}が保^{たも}てなくなったら、一度遠く^{いちどとあ}を見^みたり立^たち上^あがったりして休憩^{きゆうけい}しましょう。

画面との距離

目^めと画面^{がめん}の距離^{きょり}が近^{ちか}すぎませんか？
30cm以上離^{いじゆうはな}しましょう。

部屋の明るさ

部屋^{へや}は暗^{くら}くないですか？ 逆^{さか}に光^{ひかり}が反^{はん}射^{しゃ}し^あたり周^{まわ}りのもの^{もの}が映^{うつ}りこんだりして見^みにくくないですか？

画面の明るさ

画面^{がめん}の明^{あか}さはちようどいいですか？ 明^{あか}ろすぎても暗^{くら}すぎても目^めの負担^{ふたん}になります。



目^めや体^{からだ}の負担^{ふたん}にならないように
気^きをつけて使^{つか}いましょう

目に良い食べ物を 食べていますか？

目^めに良^よい栄^{えい}養^{よう}があるのを知^しっていますか。食^{しょく}欲^{よく}の秋^{あき}に、目^めに良^よい栄^{えい}養^{よう}が豊^{ほう}富^ふな食^{しょく}べ物^{ぶつ}を積^{せき}極^{ごく}的に食^{しょく}べてみてくだ^{さい}さい。

ビタミンA

目^めの表面^{ひやうめん}を覆^{おお}う膜^{まく}など^{けんこう}を健^{けん}康^{こう}に保^{たも}ちます。



ビタミンB1

目^めの疲^{つか}れを^めやわらげます。



ビタミンB2

目^めの細胞^{さいぼう}の成^{せい}長^{ちやう}や回^{かい}復^{ふく}を助^{たす}けます。



アントシアニン

目^めの表面^{ひやうめん}の膜^{まく}を^め保^ほ護^ごしたり、^め目^めの疲^{つか}れを^めとつたりします。



ルテイン

目^めの病^{びやう}気^きの^め症^{しょう}状^{じやう}改^{かい}善^{ぜん}や^め予^よ防^{ぼう}に^めつな^つがるこ^こともあ^あります。

