とおりゃんせ通信

NPO法人あかねの和
令和8年 9月10日発行 9月号

長い夏休みが終わり、いよいよ2学期が始まりました。夏休み中は、ふだんは経験できないことにチャレンジしたり、ゆっくり過ごしたりと、様々な時間を過ごされたかと思います。まだまだ残暑の厳しい日が続きます。熱中症への注意も必要な時期で、夏の疲れも出やすいころです。**生活リズムを整え、体調管理を心掛け**ましょう。

夏休み中、テレビやスマホなどのデジタル機器を見る時間が長くなったり、夜更かしをしたりして、**目が疲れやすくなって**いませんか。早寝早起きを心掛け、**目を休ませる時間を大切**にしましょう。↓の「**目の疲れを和らげる4つの合言葉**」を確認してみましょう。



目の疲れを和らげる4つの合言葉

≪ ぬくぬく ≫



目元を**蒸しタオルで温める**とリラックスできます。涙には蒸発を防ぐために油の層があります。目元の血行が良くなると油が出やすくなり、目が潤う効果もあります。

≪ ぱちぱち ≫



スマホなどの画面に夢中になると、まばたきの回数がぐんと減ります。まばたきをしないと、涙が十分に行き渡らずドライアイになることも。意識して**まばたきを増やし**ましょう。

≪ ゆるゆる ≫



近くを見るとき、目の筋肉はピンと張った緊張状態です。時々**遠くを眺めて筋肉をゆるめ**ましょう。読書や勉強の合間には、窓の外の景色を見て休憩すると良いです。

≪ すやすや ≫

目はみなさんがおきてからずっと働きっぱなし。**しっかり睡眠をとって**、目を休ませる時間を作ってあげてください。

