

疲れ目にせよなら



疲れ目解消 4つのケア

まばたき

意識してまばたきをして、目の表面を潤そう。



遠くを見る

遠くを見て、目をリラックスさせよう。



あたためる

血流を良くして、目の周りの筋肉をやわらかくしよう。



眼球ストレッチ

眼球を上下・左右に動かして、目の筋肉をほくそう。



クマを治すポイント



青クマ

原因 血行不良、睡眠不足、目の疲れ、冷え性など

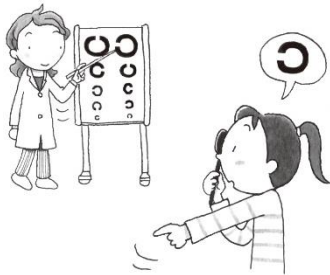
対策 目を温めたりマッサージをしたりして、血のめぐりをよくしましょう。また、睡眠不足や運動不足も、血行不良の原因なので注意。



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。



視力検査及び眼科検診で、学校から「視力検査結果のお知らせ」、「眼科検診結果のお知らせ」をもらった人は、早めに医療機関を受診することをお勧めします。受診後は、保健室に結果の用紙を提出してください。また、見えづらさがある等、目の健康に不安がある人は、眼科を受診し相談してみましょう。



守ってください 保健室のルール

後期がスタートし、2週間が過ぎました。4月にもほけんだより「HEALTH」を通して、皆さんに保健室利用についてお伝えしています。保健室利用者の増加に伴い、思いやりに欠ける行動が目立つようになってきました。もう一度、自分の行動を見直してみましょう。また、保健室では痛み止めをはじめとする内服薬はありません。飲み慣れた薬を各自用意しましょう。

