

# 秋はほんたうに10月

名古屋西高校  
発行  
担当 1年7組

秋らしくなってきました。スポーツの秋、読書の秋、皆さんの秋はどんな秋ですか。

10月は「神無月」。古来より、日本には八百万の神様がいると信じられてきました。神様たちが会議のために出雲(島根県あたり)に集まり、自分たちの周りからいなくなると考えられていたのです。



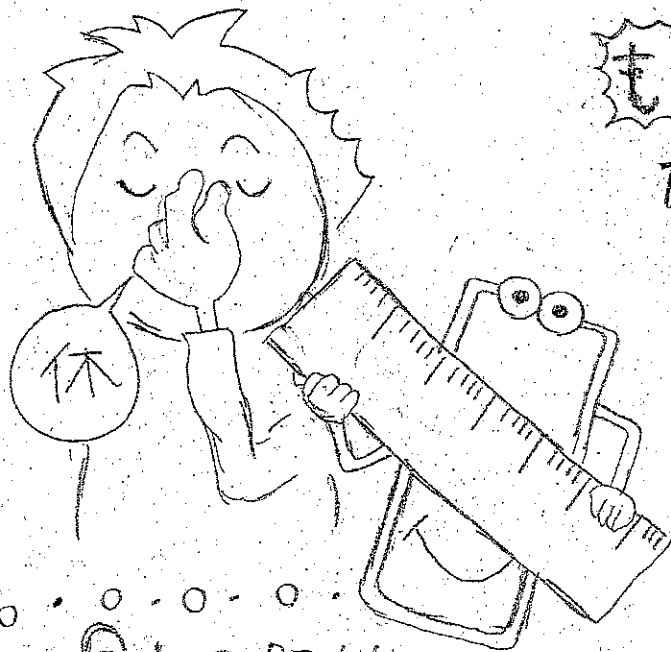
神様たちも会議をしていると思うと、いつもより勉強や読書へのやる気がわいてきませんか？

## 疲れ目解消の4つのケア

こんな疲れ目のサインが出ていない？

- 目がかすむ 目が重い 目が乾く まぶしい 肩こり
- 目の奥が痛い 吐き気

1. 遠くを見よう！  
ゲームやスマホ、読書に夢中になると、目の筋肉が緊張して視力も低下してしまいます。30分に1回は遠くを眺めて目をリラックスさせよう。
2. まばたきをしよう！  
涙には血液と同じように、ビタミン、タンパク質、酵素といった栄養分が多く含まれていて、目の表面の角膜や結膜に栄養を与えています。意識してまばたきをして、目の表面を潤そう。
3. 温める！  
暖かいタオルを目に当て、血流をよくして目の周りの筋肉をほぐして、柔らかくしよう。
4. 眼球ストレッチ！  
眼球を上下・左右に動かして、目の筋肉を動かしましょう。



もしもこんな症状  
があればコンタクトレズ  
をタドそう！



目が乾き、目とレンズの間の涙が不足すると、レンズが張りついて、目を傷つけてしまうことも。メガネと予備のレンズケースはいつも持ち歩きましょう。

目との距離は  
50cmを目安に  
こまめな休憩も!!

