



令和2年 5月11日  
京都市立音羽中学校  
保健室

心地よい日差しの中、過ごしやすく気持ちのいい日が増えてきましたね。  
なかなか外に出られない日が続いていますが、みなさん元気にお過ごしでしょうか。残念なことに5月31日まで臨時休校が延長になりました。ここまで頑張ってきたみなさんも、さすがに勉強のこと、学校生活のこと、友だちのこと…など、心配や不安になることが多くなり、疲れもたまっていると思います。  
そんないつもと違うことが日常となりつつある中、本当にみなさんはよく頑張っていると思います。まずは、頑張っている自分をたくさんほめてください。



## 疲れ解消の秘訣 ～疲れは身体からのメッセージ～

**目は疲れていませんか？** あなたの大切な目を少しの時間、休ませてあげましょう！

家の中で過ごしていると、どうしても長時間のスマートフォンの使用やゲーム、テレビにパソコンなど、目を使うことが多くなっているのではないのでしょうか？

目の疲れは、目が乾く、目の奥が痛む・熱い、頭痛や肩こり・吐き気などの症状を引き起こすことがあります。体が重いな…肩がこっているな…と思ったとき、もしかすると目が疲れているのかもしれない…。



眼球の周りの筋肉を動かすことで、目の周りの血行をよくし、緊張した毛様体筋を柔らかくします。3分間ほど続けると疲労回復に効果があるようですので、ぜひ一度挑戦してみてください。

今は何をするにも「かまん、がまん」のときですが、いずれこのような最悪の時期は必ず終息します。

自分を見失わず、みんなと乗り越えて行きましょうね。

早くみなさんに会いたいです！！

