

保健だより10月

南牧中学校
保健室
R3.9.27



暑さがようやくおさまり、過ごしやすい季節となりました。日中と朝夕の寒暖差が大きく、体調を崩しやすい季節でもあります。その日の気候に合わせて、肌着を調節するなど、体調の管理を行いましょう。まずは、学習発表会に向けて、万全な体調でベストを尽くして下さい。

今月の保健目標 目を大切にしよう！



大事な目、あなたは大丈夫？ ドライアイ

ドライアイとは？

パソコンやスマホ、ゲームなどで目を使いすぎると、涙の量が不足したり質が変わったりすることがあります。それらによって起こる目の障害を「ドライアイ」といいます。

もしかして、ドライアイ？

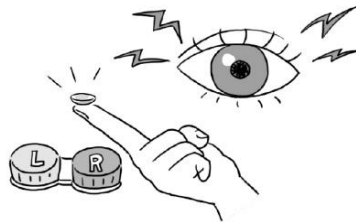
- 目が疲れやすい
- 目がゴロゴロする
- 目が重たい感じがする
- 目が乾いた感じがする
- 目やにが出る
- 目が痛い
- 涙が出る
- ものがかすんで見える
- 光をまぶしく感じやすい
- 目が赤い
- 目がかゆい
- 何となく目に不快感がある

※5つ以上あてはまる人はドライアイの可能性が高いと考えられます。



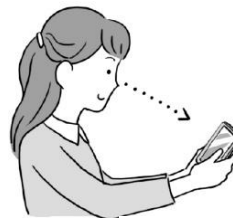
放っておくとどうなる？

進行すると目の表面に傷がついて、痛み・見えづらさ・開けづらさが続くなどの症状が現れるほか、目の感染症にもかかりやすくなります。「気のせい」「大したことない」などと片づけずに、早めに眼科を受診してください。特にコンタクトレンズを使っている人はドライアイになりやすいので要注意！



予防方法は？

- 目が疲れたらひと休み。
1時間ごとに10～15分休む
- テレビやモニター、
スマホの画面は「目より下」に
- コンタクトレンズを
使っている人は
定期的に眼科受診を



いのちの授業

9月9日(木)5、6校時に全校で、群馬県助産師会から2名お招きし、いのちの授業をしていただきました。

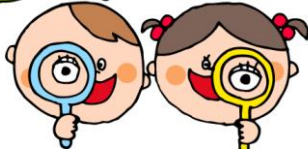


～生徒の感想～

- ・産んでくれたことをお母さんに感謝したい。
- ・赤ちゃんが生まれてくることが奇跡的なことだと知って、今自分が生きていることがすごく幸せなことだと感じた。
- ・今、生きていることは当たり前ではないと言うことを聞いて、これからは命を大切にしたいと思った。
- ・「生きていてだけで100点満点」という言葉を聞いてホッとした。
- ・命をむだにできないと感じた。

10月10日は目の愛護デー

目の愛護デー



- ・家庭での利用に加え、学校の授業でデジタル端末が積極的に利用されるようになり、デジタル画面に接する時間が増えています。目の疲労やドライアイなどの症状が出ていませんか？
- ・「目の愛護デー」を機会に目をいたわり、病気の原因となる疲労をためないような生活を心がけてみましょう。

キガッコン デジたん 画面を見るとき正しい姿勢は？

それにポクの画面に天井の光がうつってるよ。見えにくいでしょう？

そんな顔に近づけると目がつかれちゃうよ！

画面が見にくい時は角度と画面の明るさを調整しましょうね。

画面の高さにも気をつけよう。

30cm以上はなす

視線は画面と垂直

机はひじが直角になる高さ、イスはひざが直角になる高さ

ふかく座り、両足をつける

やってみよう！
キミはパソコンやタブレットの画面を正しい姿勢で見ているかな？お友達に見てもらおう！そしてキミも見せてあげよう。

企画・制作 公益社団法人 日本眼科医会 協力 文部科学省

- ④ 画面の明るさ調整
教室の明るさに合わせて、デジタル教科書の設定画面から調整する。
- ⑤ 睡眠前1時間以内のデジタル端末使用を控える配慮
デジタル端末の画面から発せられる強い光は、睡眠障害をきたす恐れがあり、睡眠前1時間以内の使用を控えることが適切である。

- ① 姿勢・画面との距離
姿勢は、イスに深く腰掛け、背筋を伸ばし、目線は画面に直交する角度に近づけること。画面は眼から**30cm以上離して見る**こと。
- ② 画面への映り込み防止
蛍光灯などの光源の映り込みをデジタル教科書の角度を調整することで防止すること。
- ③ 長時間の画面注視への注意
30分に1回は、20秒以上、画面から眼を離し、眼を休める。長時間の注視は、眼精疲労やドライアイを生ずる可能性がある。

キガッコン デジたん ポクたちを「30分」みたら「20秒以上」目を休ませよう！

ワタシを30分以上見つめないで！

お家でも寝る一時間前からは画面を見ないようにしようね。

休め目を 20秒以上 30分に1回は 遠くを見て

調べてみよう！
パソコン、タブレット、スマートフォンを長い時間続けて見ていると、自にはどんなことが起きるだろう？

企画・制作 公益社団法人 日本眼科医会 協力 文部科学省

