

Healthy Life

令和2年10月8日
城東中学校
保健だよりNo.10

朝夕は、すっかり涼くなり肌寒いと感じる時が増えました。体調管理も徐々に暑さ対策から寒さ対策に。秋は寒暖差も大きいので、念のため長そでを持ってくるなど、自分の体調と気温に合わせて衣服の調整をしましょう。

衣替えの季節です。
気温にあわせて

気持ちの良いコーディネートを

どれに



しようかな？

目から心の不調に...!?

IT眼症??

IT眼症とは、スマホ・ゲーム・テレビなどのIT機器を長時間使ったり、体にとてもよくない使い方をしたりして起きる目の病気のことを言います。また、それがきっかけで起きる全身の症状も指します。

どんな症状があるの？

- ぼやけて見えにくい
- ものが二重に見える
- 目が重たい
- 目が乾く(ドライアイ)

目以外にも...

体、そしてころにも...
長時間、同じ姿勢、同じ距離で画面をみていると、筋肉は緊張状態に。すると自律神経が乱れて、全身そして心にも不調が...
画面ばかりで、コミュニケーション不足



- 頭痛・めまい・吐き気
- 肩や首などのコリ、痛み、しびれ

目の潤い低下! ドライアイ

普段のまばたきの回数は1分間に20回くらい。でも...画面に夢中になると1分間以上全くしないことも



まばたきが減ると目の表面を潤す力が低下し、ドライアイに...



- イライラする
- 不安感、気分が沈む
- まざまな心の病気にも...



どうやって防ぐ？

1番は原因となるIT機器を使わないことでも…これは難しいので
目にやさしいIT機器の使い方やリラックス法にチャレンジしてみよう!!



1. 必ず**50cm**以上離れて見る!

2. **50cm**離れてもよく見える文字
の大きさや明るさなどに画面
設定を!

3. 連続で使用するのは**50分**以内に

遠くを見てリラックス

5m以上遠くにある目標物を決め
約3分間両目で見続けます。
ぼんやりとながめるように見るのが
ポイント。1日に2回ほど取り入れて



目の筋肉を
ほぐしましょう。

ついつい使い過ぎてしまうIT機器…。時間や
使い方を見直し、心と体の健康を守っていきましょう。



受診をお願いします!

健康診断の結果…異常の疑いが
あった場合には「受診すすめ」を
配付しています。配られましたら、
受診をお願いします。

配付済みのもの

- ・視力検査・眼科検診（全学年）
- ・耳鼻科検診（1年生希望者）
- ・歯科健診（全学年）

⇒異常なしの場合も配付しています。

受診してくださいに○がある場合は、
受診の対象となります。

保健室に実習生がきています♪

みなさん、こんにちは。 うちやま きょうか
東京福祉大学から参りました内山 香夏です。
10月5日～10月30日まで城東中学校でお世
話になります。

悩みや不安があったり、ケガ・具合が悪かった
りしたらぜひ保健室に来て下さい。精いっぱい
お手助けできるよう頑張ります。

みなさんとたくさんお話したいので、見か
けたら声を掛けてくれるとうれしいです。

短い間ですが、よろしく願います。

