

# Healthy Life

令和3年10月22日  
城東中学校  
保健だよりNo.9

急に気温が下がり寒いと感じる日が増えてきました。体調管理も徐々に暑さ対策から寒さ対策に。この時期は寒暖差も大きいので、念のため長そで・長ズボンを持ってくるなど、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

どれに



しようかな？

**タブレットを使いこなしているみなさん！**

**目はピンチ！？使い方に、ご注意を！！！！**

タブレットを使うときは…



最近、20~30代で「手元が見づらい」「近くのものにピントが合わず、視界がぼやける」など、加齢による老眼のような症状に悩む人が増えているそうです。これは、スマホやタブレットなどの操作で小さな画面を長時間凝視するため、目に負担がかかり、筋肉疲労を起しやすいためです。集中力の低下や頭痛などにも…。今のうちから、使いすぎ予防と目のケアで目の健康を守ろう！

画面と目の距離は 30cm

画面の角度を  
傾ける

床に両足を  
つける



背中を伸ばす

お尻を後ろにして  
深く腰掛ける

30分使ったら、  
遠くを見て目を休めよう



- ◎机に端末を置き、画面を覗き込むと、天井の照明等が映り込み、眼精疲労の原因に。
- ◎顔を画面に近づきすぎると目が疲れやす。

- ◎30分以上画面を見続けると、近視が進行するとも…

# 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

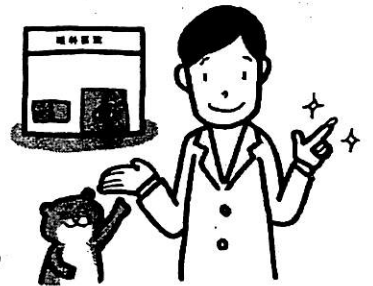
※5つ以上あてはまる人はドライアイの可能性が高いと考えられます。

## 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。異変を感じたら、早めに眼科を受診しましょう。

## 予防方法は？

- 目が疲れたらひと休み。
- テレビやモニター、スマホの画面は「目より下」に。
- コンタクトを使っている人は、定期的に受診を。



## 歯科&眼科受診状況(10/21 現在) 城東中学校の

みなさんへ



【歯科受診率】 【眼科受診率】

1年	40.3%	62.7%
2年	57.0%	67.9%
3年	42.9%	37.8%
全体	46.2%	56.2%

まだ受診が済んでいない人は、早めの受診をお願いします。年内中に！

