

保健だより10月



令和5年(2023年)
10月10日

西城陽中学校
保健室

涼しくなってきました

10月に入り、やっと気温が下がり、過ごしやすい気候になってきました。

しかし、一日の寒暖差が激しかったり、季節の変わり目などにより、体調を崩しやすい時期でもあります。

体調を崩すということは、体の持っている抵抗力が弱まっているということで、体は新型コロナウイルス感染症やインフルエンザなどの感染症にもかかりやすい状態になっています。

5月以降、少し感染症対策が緩んできていますが、あの頃やっていた対策と効果を思い出し、みんなで感染症を予防しましょう。



10月10日は目の愛護デー スマホ・タブレットから 目を守る 10ヶ条

スマホやタブレットは正しく使わないと、目が疲れたり近視の原因になります。大切な目を守るために、10個のポイントを覚えておきましょう。

よい姿勢で

画面を見るときは、背筋を伸ばし、目から30cm以上離しましょう。



長時間見ない



近くを見るとき、目の筋肉は緊張状態になります。30分に1回は画面から目を離して休ませましょう。

まばたきを忘れない

集中して画面を見ているとまばたきの回数が減り、ドライアイなどの原因に。意識してまばたきをしましょう。



寝る前は見ない

画面から出る光は脳を興奮させ、眠りの質を悪くします。寝る1時間前には、画面を見ないようにしましょう。



遠くを見て目を休める

近くを見るとき、目の筋肉は緊張状態になります。30分に1回は画面から目を離して休ませましょう。



適度な運動を

画面に集中していると長時間同じ姿勢になり、肩こりや疲れ目の原因に。体を動かしてリフレッシュしましょう。



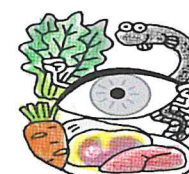
睡眠は十分に

睡眠不足だと目の疲れが十分に取れません。生活リズムを整え、夜ふかしせずに早めに眠りましょう。



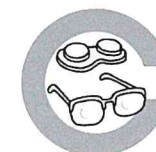
目によい食べ物もろう

ニンジン、ほうれん草、豚肉、うなぎ、レバーには、目の疲れや乾燥を防ぐ栄養素が豊富です。積極的に取り入れましょう。



目に合ったメガネ・コンタクトレンズを

度数が合っていないと見えづらく、頭痛やめまい、疲れ目の原因に。眼科で定期的に測ってもらいましょう。



気になるときは眼科へ

見えづらい、目の疲れがとれないなど、気になる症状があれば眼科へ。病気の早期発見にもつながります。



【視力】

先日、2学期の視力検査の結果を配りました。日常生活から得る知識の、80%は目から入ってくると言われています。

視力が下がっている人は、眼科で詳しく見てもらいましょう。

【感染症対策】

新型コロナウイルス感染症やインフルエンザが全国的に流行っており、本校も例外ではありません。

換気、手洗い、消毒、マスクの着用、体調不良時の外出はひかえるなど、感染症対策を心がけましょう。



保健室より

疲れ目チェック

- ☐ 目がかすむ
- ☐ 目がしょぼしょぼする
- ☐ 目が乾く
- ☐ 目が赤い
- ☐ 目の奥が痛い
- ☐ 目に異物が入っている感じがする
- ☐ まぶたが重い
- ☐ 頭痛がする
- ☐ 吐き気がする
- ☐ 肩こりがひどい



チェックが多いほど、目が疲れているかも。目を休ませてあげましょう。それでも改善しないときは、早めに眼科へ。