



2020.9. 25 (金)  
河北台中学校  
保健室

例年以上に熱中症が心配された夏が終わり、過ごしやすい季節になりました。10月10日は目の愛護デーです。スマホ生活の中で、自分の目を大切にできていますか？振り返ってみましょう。

## 中学生に知って欲しい！

# IT眼症

### IT眼症って、なに??

IT眼症とは、スマホなどのIT機器を長時間使ったり、不適切な使い方をしたりすることによって起こる目の病気です。これがきっかけで全身に症状が出てくることがあります。デスクワークの多い大人の病気と思われていましたが、近年、スマホの普及により、子どもにも増えてきています。



### 症状は??

通常のまばたきは1分に20回程度。でも画面に集中すると1分以上全くまばたきをしないことも。目の表面を潤す力が低下します。

**目の症状** ◆ぼやけてものが見えにくい ◆2重に見える ◆目が重たい ◆ドライアイ

**体の症状** ◆頭痛 ◆めまい ◆吐き気 ◆肩や首のコリ・しびれ・痛み

**心の症状** ◆イライラ ◆不安感・気分の沈み ◆様々な精神疾患



長時間、同じ姿勢、同じ距離で画面を見ていると、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起こります。また、画面ばかりで、実際の人とのコミュニケーションが不足すると、心理面や社会性の発達に悪影響を及ぼすと言われています。

### 予防するには??

一番の予防法は、IT機器を絶つこと。でも、そんなことは難しいので、次のようなIT機器の使い方と目のリラックス方法で対処しよう。

#### IT機器使用のコツは「3つの50」

- ①機器との距離は**50**cm。
- ②**50**cm離れた位置でよく見える大きさや明るさに設定。
- ③連続使用は**50**分以内。

#### 遠くを眺めてリラックス



5m以上遠くにある目標物を決めて、3分間両目で見続けよう。ぼんやり眺めるのがポイント。1日2回ほど取り入れると目の筋肉がほぐれます。

# 2学期の検診日程



休校により延期になっていた検診が、10月から順次スタートします。受診が必要と判断された場合は、書面にてお知らせいたします。学習に支障が出ないように、できるだけ早めにご家庭から受診をお願いいたします。なお、検診はスクリーニングであり、病名を診断するものではありませんので、予めご了承願います。

検査項目	日時		対象学年	注意事項
耳鼻科	10月1日(木)	5・6限	1年生	前日やさしく耳掃除をする
心臓検診	10月8日(木)	5・6限	1年生	清潔な下着をつけてくる
内科 (結核・運動器 検診含む)	① 10月6日(火)	5・6限	1年生	清潔な下着をつけてくる
	② 10月13日(火)		2年生	
	③ 10月16日(金)		3年生	
歯科	① 11月4日(水)	1～3限	1年生	朝の歯みがきを丁寧に (食べかすがついていると診 断の妨げになります)
	② 11月9日(月)		2年生	
	③ 11月12日(木)		3年生	
心臓検診欠席者	10月26日(月)	9:30～ 10:30	1年生	津幡町シグナスで受検



## Feel Good 第6回

考え・気持ち・**行動**

「いつもと違う行動をしてみる」



考え・気持ち・行動の輪から生み出される悪循環を断ち切るため、考え方を見直すこと、気持ちをコントロールすることをお話してきました。これらのことを実践しても、また嫌な気持ちに戻って憂鬱が続いている…そんな時は、諦めたり逃げたりしないで、**何か行動を起こして試みる**ことが大切ですよ。

### 【自分の気持ちと行動のパターンを知ろう】

1週間、または1日の自分の気持ちを振り返ると、どの日、どの時間帯に嫌な気持ちになるのか、という気持ちのパターンに気が付きます。「○曜日のこの時間帯は辛い気持ちになる」といったパターンです。そして、その時の行動とのつながりを見つけたら、嫌な気持ちの時、**いつもと違う行動をしてみましょ**う。

例)・朝、登校までの間、イスに座ってぼーっとしているとどんどん不安になる⇒家を出るまでの間、好きな音楽を聴く。楽器を演奏する。など。

・夕方、自分の部屋にいると憂鬱な気持ちになる。⇒その時間帯は図書館で勉強する。犬の散歩に行く。ジョギングをする。など。

行動を変えることで、以前よりも嫌な気持ちが小さくなっていけば、成果があったということです。

★次回は、新しい挑戦を始める時に有効な「スモールステップ」についてです。