



ほけんだより



2020年10月 2日
野々市明倫高校 保健室

読書の秋、芸術の秋、食欲の秋…。みなさんは、どんな秋を楽しみたいですか？好きなことをとことん突きつめたり、新しいことに挑戦することで、その先にきっとわくわくする出会いがあると思いますよ。そんなみなさんの〇〇の秋にも活躍しているのが「目」。10月10日は目の愛護デーです。ふだんの生活をふり返って目の健康を守りましょう。

めからこころの不調にも…!?



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、体にとって良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。
大人だけでなく、子どもにも増えていると言われている病気です。

身近にあるIT機器



知っておきたい

IT眼症

どんな症状があるの？

目

- 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

- 頭痛
- めまい
- 吐き気
- 肩や首などのコリ、痛み、しびれ

こころ

- イライラする
- 不安感、気分が沈む
- さまざまな心の病気にも…

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するドライアイにつながるのです。



体、そしてこころにも…

長い時間、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、そしてこころにも不調が起きてしまいます。画面ばかりで人とのコミュニケーションが不足することも、こころの発達に良くない影響があると言われています。



どうやって防ぐ？

一番は、原因となるIT機器を絶つこと。でも、これはなかなか難しいですね。そこで、今日からできる目に優しいITの使い方やリラックス法にチャレンジ！できることから始めましょう。

3つの50のおきて

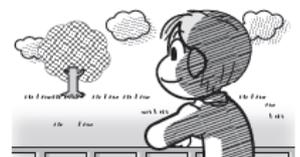
IT機器は…

- 必ず50cm以上離れて見る
- 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
- 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て、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。



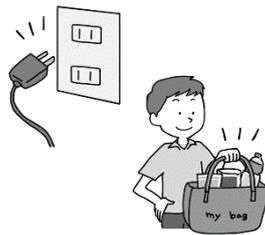
7つのまちがいを探そう！
答えは下にあります。



“環境”は、私たちの身のまわりから

地球規模の温暖化、オゾンホール拡大、森林伐採、都市部を中心とした大気汚染…等々、世界は多くの環境問題に直面しています。心配だし気にはなるけど、そんな大規模なこと、個人個人の手には負えない？いいえ、こうした問題は私たちの日常生活と深くかかわっているのです。

例えば、使っていない電化製品のプラグを抜く、お風呂の残り湯を洗濯などに使う、買い物にマイバッグを持っていく、古紙やペットボトルをリサイクルするなど、身の回りのちょっとしたことでも改善に向けていくことは十分可能です。環境問題を考え実践していくことが、気候変動など、私たちの健康や安全にかかわる部分にもつながってくるのです。



☆環境美化委員長賞
いかにで 蛇口がずっと泣いている

35H 橋本さん

☆事務局長賞
資源ごみ 捨てるのこごで いいのかな

21H 石丸さん

☆教頭賞
分別は 地球の未来を 分けること

26H 齊藤さん

☆副校長賞
美しさ 一人だけでは作れない

21H 酒井さん

☆校長賞
ちよつと待て 出ていく前に 電気消せ

34H 石川さん

学校版環境ISO川柳 入賞作品の紹介

心の感染症にもご注意を！

COVID-19



生物学的「感染症」

かかったらどうしよう



心理学的「感染症」

マジで!? 怖げ!! ...こしいな?



社会的「感染症」

未知のウイルスへの不安や恐怖は、嫌悪・偏見・差別につながりやすいです...

学校の新しい生活様式が始まって4か月が過ぎました。気のゆるみが出てきたのか、朝の健康チェック表を忘れる人が増えています。これから風邪などの感染症が増える季節になるので、ますます朝の健康チェックが大切になります。みなさん、忘れずに健康観察を行ってください。健康チェック表をなくした場合、保健室に新しい用紙があるので取りに来てください。

【答え】奥のポスター（右はじ）、カウンターのイス（右はじ）、奥の立っている男性のリュック、左はじの男子のえり、手前の女子のズボンの留め具、手前の女子のひじの下のメガネ、右の女性のメガネ