

ヘルシー通信



R2.10.9
緑丘中学校

10月の保健目標「目を大切にしよう」

ススキやコスモスが風に揺れ、秋の過ごしやすい気候となりました。(週末は、台風接近による影響に注意が必要です。)また、この時期は、日中と朝晩の気温差が大きいので、かぜをひかないよう体調管理をしていきましょう。

10月10日は



「目の愛護デー」です。この機会に目の健康について考えてみましょう。

裏面の、「IT眼症」についても読んでください。

本校の

視力検査結果(1学期の視力別人数)

| | | 1年生 | 2年生 | 3年生 | 合計(%) |
|-------------|-----------|-----|-----|-----|------------|
| 裸眼視力 | A 1.0以上 | 20人 | 17人 | 19人 | 56人 (33.7) |
| | B 0.7~0.9 | 6 | 7 | 2 | 15 (9.0) |
| | C 0.3~0.6 | 8 | 7 | 5 | 20 (12.0) |
| | D 0.3未満 | 2 | 2 | 3 | 7 (4.2) |
| 眼鏡、コンタクト使用者 | | 19 | 26 | 23 | 68 (41.0) |

全校でみると視力が1.0以上の人は、約34%で、66%の人がB以下となります。

検査後、眼科へ受診した人は31人います。もし「黒板の字が見えにくい」「スポーツ中に不都合を感じる」などがあれば、眼科へ受診し、目に合った眼鏡・コンタクトレンズを使用しましょう。

一生使う大切な目

目にやさしい生活を心がけよう

読書や勉強



正しい姿勢で

寝ころんでの読書や勉強は、本と目の距離が近くなりがちなので「ダメ!」。



部屋

適度に明るく



眼鏡やコンタクト、前髪

手元も明るく



目に合った眼鏡やコンタクトを使おう。前髪は目にかからない。

睡眠



目の休息は、たっぷりねむることです。

コロナウイルス 目も入口?

くちばし、いりぐち、からだ、なか、はい、しんがた、め、
口や鼻を入口に体の中へ入ってくる、新型コロナウイルス。目からも入る可能性があるのを知っていますか?

はい、かのうせい、し、
感染している人のせきやくしゃみのしぶきに含まれるウイルスが目ひょうめん、の表面についたり、ウイルスのついた手で目を触ったりこすったりすると体の中へ入ってくるかもしれないのです。そこで大切なのは、やっぱり石けんによる十分な手洗いです。



あら洗っていない手で目を触らない

め ころ から 心の不調にも...!?



IT眼症 ってなに？

知っておきたい

I T 眼 症

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



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

ココロ

- 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、そしてココロにも...

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、そしてココロ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、ココロの発達に良くない影響があるとされています。



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...

- 1 必ず **50 cm** 以上離れて見る
- 2 **50 cm** 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

5 m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。

