

日中も涼しくなり、過ごしやすくなってきましたね。読書の秋、芸術の秋、食欲の秋…。みなさんはどんな秋を楽しんでいますか？好きなことをとことん突きつめたり、新しいことに挑戦したり…。わくわくするような出会いがあるといいですね。

さて、10月10日は目の愛護デーでした。日頃から目を酷使していませんか？普段の生活を振り返り、目の健康を守りましょう。

👁️ 知っておきたい 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、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。



☆ どんな症状があるの？

目 👁️

- ・ぼやけて見にくい
- ・ものが二重に見える
- ・目が重たい
- ・目が乾く

体 🧑

- ・頭痛
- ・めまい
- ・吐き気
- ・肩や首などのコリ、痛み、痺れ

心 ❤️

- ・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、そして心にも…

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、そして心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、心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 機器を断つこと。でもこれはなかなか難しい…

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をご紹介します。

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。

ぼんやりと眺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。



👉 10月15日は **世界手洗いの日** 👉

国際連合児童基金が提唱
2008年に設けられました

みなさん手洗いをしていますか？

水と石けんを使ってこまめに手を洗うことは新型コロナウイルスだけではなく、簡単かつ効果的にさまざまな感染症を予防することができる方法の一つです。

正しい手洗いを意識して行いましょう。

水とハンドソープで、ウイルスは減らせます！



(参考文献) 森功次他: 感染症学雑誌. 80: 496-500 (2006)

😊 健康のバロメーター **体温のヒミツ** 😊

毎朝、健康チェックのために体温を測っていると思います。

自分の普段の体温を知っていることで、体調の変化にも気づくことができます。



ヒミツ① 体温は測る場所によって違う

体の表面と内部では温度が違います。普通、表面は中心よりも少し低め。気温の影響を受けやすく、安定していません。普段は体の内部と温度が近くて測りやすい、「腋の下」で測ります。

ヒミツ② 体温にはリズムがある

1日の中で変化のリズムがあります。眠っている間は低く、起きて活動するにつれて上がっていきます。夕方がピークで、夜にかけてまた少しずつ下がっていきます。

また、女性は月経周期によって変動します。月経が始まると体温が下がって低体温に。排卵があると上昇して、次の月経まで高温期が続きます。

1℃くらいの差があるよ

ヒミツ③ 平熱が36℃以下だと「低体温」

普段の体温が36℃以下の「低体温」の人が増えていると言われています。原因は、運動不足や生活リズムの乱れだと考えられています。

改善するためには… **よく食べて、よく動き、よく寝ること！**

生活リズムを見直してみよう。

疲れやすい

低体温だと…

風邪をひきやすい

集中力がないなど…

ヒミツ④ 子どもは大人より体温が高い

体温はだいたい $36.5^{\circ}\text{C} \pm 0.5^{\circ}\text{C}$ と言われています。子どもは新陳代謝が活発で、大人より少し高め。反対にお年寄りはやや低めです。

Q 発熱って何度？ (個人差のある体温。そこで難しいのが…発熱の判断。)

→ 日常的には **37.5℃以上…発熱 38.0℃以上…高熱** と言われることが多いです。

風邪やインフルエンザ流行の季節にもなってきます。体調管理により力を入れていきましょう！