



Health News

2020年10月2日
小木中学校
保健だより No.12

10月の保健目標

目の健康保持に努めよう

9月までの暑さから一転して、朝晩は涼しくなり、秋の訪れを感じる季節になりました。気温差からカゼをひきやすい時期でもあります。体調管理に気をつけて、元気に過ごしましょう。

むし歯

視力

早期に受診しよう

コロナに負けない!

授業中の教室の様子



机と机の間隔を1m以上空けて座っています。

<むし歯の治療状況>

	歯科検診でむし歯があった人	むし歯の治療が終わった人	むし歯の治療が終わっていない人
1年	4	2	2
2年	1	0	1
3年	3	1	2
計	8	3	5



むし歯は放っておくと、どんどん進行します。早めに治療に行きましょう!!

*治療状況調査の用紙をもらった人は6日までに提出してください。



<眼科の受診状況>

	眼科受診が必要な人	眼科受診が終わった人	眼科受診が終わっていない人
1年	4	4	0
2年	1	0	1
3年	1	0	1
計	6	4	2



視力が低いと、勉強や運動にも影響します。早めに眼科で原因を調べてもらってください!



コロナウイルス 目も入口?



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?

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に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さわらない

10月10日



保健委員会の活動

10月は生徒会保健委員会でも「目の健康」について、取り組みます。
「目と物の距離のチェック表」を作成します。
この機会に、目の健康について意識して生活してみましょう。

め
こころ
から 心の不調にも...!?



∴ 知っておきたい ∴

I T 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。

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。



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)



体 (目以外にも...)

- 頭痛
- めまい
- 吐き気
- 肩や首などのコリ、痛み、しびれ



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...



身近にあるIT機器



どうやって防ぐ?

原因となるIT機器を絶つことが一番ですが、これはなかなか難しいですね。できることからやってみましょう。

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

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するのがポイント。1日に2回ほど取り入れて、目の筋肉をほぐしましょう。

