



令和6年10月10日
逢妻中学校 保健室 No.6
【10月保健目標】
目の健康づくり

合唱祭が近づいてきました。みなさんが一生懸命練習する姿は、とても素敵ですが、そろそろ疲れが出てきている人もいるかもしれませんね。合唱祭シーズンは、昨年も学級閉鎖がでるなど、感染症が流行しやすい時期です。合唱祭を万全の状態を迎えるためにも、感染対策をしっかりとし、少し息抜きしながら頑張れるといいですね。



知っていますか？ IT眼症

10月10日は『目の愛護デー』です。みなさん目を大切にしていますか？ IT眼症とは、スマホやテレビ、ゲーム、パソコンなどのIT機器を長時間使用したり、体にとってよくない使い方をしたりすることで、目や体が疲れ、現れてくる様々な症状のことをいいます。

IT眼症 check 下の check で1つ以上当てはまったら、可能性あります！

check【体編】

- ☐ 頭が重く感じる
- ☐ 吐き気がする
- ☐ 食欲がない
- ☐ 肩や腰が痛い
- ☐ 眠れない
- ☐ 疲れが取れない



check【目編】

- ☐ ものが二重に見えることがある
- ☐ ものがぼやけて見えることがある
- ☐ 目の周りが痛い
- ☐ 目が重い
- ☐ 目がすぐ乾く(ドライアイ)



check【生活編】

- ☐ 1日1時間以上スマホやゲームをする
- ☐ 寝る前にスマホやゲームをする
- ☐ 暗い部屋で勉強、読書をする



IT眼症予防 point

- ① スマホ、ゲームは 30分に 1回休憩を取り、20秒以上目を休めましょう。
- ② 1時間使ったら遠くの景色を見て休憩をしましょう。目を温めると血流促進疲労回復の効果があります。
- ③ テレビは 2m以上、スマホやゲームは 30cm以上目から離しましょう。
- ④ 夜寝る前はスマホ、ゲームは控えましょう。



目の症状の裏にはいろいろな病気が隠れていることもあります。IT機器の使い方を見直し、治らない場合は、眼科を受診しましょう。

今後の保健行事

日にち		対象	検診・行事等	内容
10月	29日(火)	2年	応急手当講習	心臓マッサージやAEDの使い方
	30日(水)			
11月	7日(木)	1年	学校保健集会	スマホが脳に与える影響とスマホ依存
	11日(月)	3年	思春期教室	自分の体と心を知る

